

# மங்கையர் மலர்



புதிய நூற்றாண்டை  
கொக்கி...





# மங்கையர் மலர்

**மஞ்சளா ரமேஷின்....**

சில வார்த்தைகள் - 5

நட்பு வட்டம் - 13

## Exclusive

பெங்களூரில் மகனின் விழா - 83

**இவர்கள் சொல்கிறார்கள்**

பார்த்தோம் பிசுல்கிறோம் - 10

நான் சொல்கிறேன், கேளுங்க  
- 131

வயிற்றைக் கவசுதம் ஹாரர்கள்  
- 145

**மனசே, மனசே**

மனதைப் போற்றுவோம் - 172

**என்றும் இளமை**

இளம் மாமிகள் - 42

**சமையல் டிப்ஸ்**

குறைந்த நேரத்தில் திறைந்த  
சமையல் - 29

**மலர் : 19**

**இதழ் : 12**

சமையல் ரகசியங்கள் - 55

விதவிதமாக சாக்ஸேட் செய்ய  
லாமா? - 63

எதற்காக தூண்டங்களை முளை  
கட்டிச் சாப்பிட வேண்டும் - 115

**சமாளிப்பது எப்படி?**

இரவில் அழும் குழந்தை - 44

**உடல் + உள்ளம்**

திருமலர் சொல்லும் காவம் - 75

கருப்பையில் உருவான பிரச்னை  
- 150

காலையில் புத்தூணர்ச்சியுடன்  
எழு... - 157

கவலையைத் தீர்ப்பது உடற்  
வயிற்சியா, மனப்பயிற்சியா? - 174

**பட்டம் விடுவோமா?**

பட்டங்களை விரிய் பண்டுகை  
- 161

**கதை கதைக்க...**

தந்தையின் பெட்டில் ஒரு நட்பு

**ஜனவரி**

# கல்கி

2.1.2000 இதழில்...



- புது மிலெனியத்தில் என்னென்ன நடக்கும்?

- ஆச்சரியமூட்டும் தகவல்கள்

- சென்ற நூற்றாண்டு பற்றிய ஓர் உலகப் பார்வை!

- கவிதைத் துணுக்குகளாகத் தமிழக நிகழ்ச்சிகள்!

- கேது தலம்

- ஆனந்தி எழுதும் தெய்வ தரிசனத்தில் இந்த வர தரிசனம்!

- ஷ்ருதி பாலஸரஸ்வதி - 18  
அம்மா - கிரீஜா கார்த்திகேயன் - 50

மறந்து போச்சே உத்தன் முகம்  
- உமா ஜானகிராமன் - 66

தீரிலும் தேனாரும்  
- சூர்யா சிதானந்த - 134

கனலிலிது கண்டேன்  
- தொடர்கதை - 164

## 2000-த்தில்

எலிப்பொறியில் சிக்கும்  
மனிதர்கள் - 83

புதிய நூற்றாண்டின்  
முதியவர்கள் - 109

## தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்...

இம்மாத இவ்லத்தரசி - 33  
புக்ஷிஷல்ஃப் - 79

ஸர்வ ஆனந்தமயீ - 100  
விடுமுறையில் செடிகள் - 107

இந்த மாதம் எப்படி? - 121

## அழகு டிப்ஸ்

மஞ்சள் தூரும் மினுமினு அழகு - 59

கல்யாணப் பெண்ணே கலக்கம்  
கொள்ளாதே - 105

"கல்கி படித்துத் துக்குவதால் உடனில் பல நோய்கள் ஏற்படும். செல்வம் படைத்தவரும் தரித்திராக மாறும்!" என்பது பெரியவர்களின் உத்தரவு. பெண்கள் இடது பக்கம் ஒருக்களித்து படுப்பதால் தீரண உறுப்புகளுக்குப் போதிய லெப்பம் கிடைத்து தன் தக தீரணமாகும். கழிவுகள் தடையின்றி வெளியாகும். தரம்புகள் வலுவடைகும்.

- டாக. தரிசனபெரு



ரூ.510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ரூ.150/-  
3 முவிஷன்களின் பேக்கேஜ் மட்டுமே!

**இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ரூ.150/- மட்டுமே!**

முதுவிலக்கு-1	முதுவிலக்கு-2	முதுவிலக்கு-3	ரூ.
ரூ. 130/-	ரூ. 170/-	ரூ. 210/-	510/-

**முக்கிய செய்தி:** ABCD குழுவிற்கான ஆய்வுகளில் முக்கிய கண்டுபிடிப்பு: பல்வேறு மருந்துகளுக்கும் இடையேயான தொடர்பை விவரிக்கிறது.

தமிழகம் - 2 ரிசைவல் இன்ஸ்டிடியூட்டில் எழுத வேண்டியவை  
இயல்பியல் இயக்கங்கள் முதலானவை, கனம் இன்ஸ்டிடியூட்டினால்,  
பயன்பாடு வழங்கப்படலாம். இந்த விவரங்கள்: பக். 170/

முனியூன் -3 அன்று கல்பாறை சரீத சஞ் சந்திரசேகரன்  
தஞ்சாவூரம், சேலத்தனாய்குழி, மீனாட்சி கல்பாறை சேல  
கல்பாறை, சேலத்தனாய்குழி, மீனாட்சி கல்பாறை, சேல  
கல்பாறை, சேலத்தனாய்குழி, மீனாட்சி கல்பாறை, சேல

**12** மொழிகளின் கோர்ஸ்கள்  
(12 ஆம் 1 பாக்ஷைச் சேர்த்து) 

1. ஹரித் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 2. தெலுங்கு ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 5. பெங்களூர் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 11. ஹியர ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 12. சாண்ட்ஸிங் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

**8** சிறப்பாண்மையுடன் தீர்மானம் கோரல்கள்  
(8 ஆவது 1 பக்கம்க்கு உட்பட)

1. നാലി മാതിരി വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: നാലി വെള്ളം)
2. ചേർന്നു, വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: ചേർന്നു വെള്ളം)
3. വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം)
4. വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം)
5. വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം)
6. വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം)
7. വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം)
8. വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം ഒന്നിനും	(സംസ്കൃതം: വെള്ളം വെള്ളം വെള്ളം)

**4 கோரஸ் கிரேட்ட புத்தகங்கள்**  
(4 கிள் 1 பாக்கெட் ஈதலில்) **50%**

1. ஊர்தி பயனர்  
(ஆய்வினை சென்றவரின் ஆதரவு சட்டம்)
2. லைபரரி கார்ட்புலி பிரதானங்கள்  
(ஆய்வினையில் வந்தல் சான்று குறைவு)
3. அப்பிரதேசங்கள் முடிவுகளி  
(உருவகங்கள் சென்றவரின் முடிவுகளி)
4. லைபரரி முடிவுகளி  
(கலிபோர்னியா லைபரரி-அதன் அப்பிரதேசம்)

**முத்தாண்டுப்பரிசு  
ஒரு டைரி இலவசம்!  
+ 24 மினி கோர்ஸ்கள்**



**கிண்கிணப்பாடல் பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்**

**STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE**

15/1, Parthasarathiapuram Extn. T. Nagar, Chennai - 600 017.  
மாதிரி: ஒலிஒலி 1, ஒலிஒலி 2, ஒலிஒலி 3, (ஒலிஒலி 3  
3 ஒலிஒலிஒலி) தற்போது ரூ. 810/- விலை மதிப்பில்  
இருக்கிற ஒளிரல் இலவச பாக்கெட்டைச் புகைப்பாக்கு  
அடைத்தும் (8+12+4) மற்றும, புது ஒலி, அடையாளம்  
அடைத்த புகைப்பாக்குகள் சேர்த்து ரூ. 180/- தான் விலை.  
ஒருபுறம் ஒளிரல்/ஒலிஒலிப் பணம் தந்து மற்று புகைப்பாக்கு  
ஒளிரல்/ஒலிஒலிப் பணம்.

Name \_\_\_\_\_

Address .....

Plt. Code 

--	--	--	--	--

940

# 2000

புத்தாண்டு பரிசு மழை



ஆனந்தம் நல்லெண்ணெய் வாங்குங்க!  
ஆனந்தமான பரிசுகளை வெல்லுங்க!

5kg 2kg 1kg 1lb

ஆனந்தம் நல்லெண்ணெயைப் பிடிவாங்க...



பெரும் ஸ்பேஷலாகப் பாக்க உபயோகி  
கொடுக்க உத்தரவு வந்தது

## ஆனந்தம்

### நல்லெண்ணெய்

விநாயகம் நவரத்தினம் விநாயகம் நவரத்தினம்  
வரவேற்புப்பெற்றது

WCB Associates & Bros. P.O. No. 11,  
Kodambakkam - 600 045, Tamil Nadu - 600 045.

புதிய நூற்றாண்டு பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!  
சிறப்பு தள்ளுபடி 10% (புடைவைகளுக்கு மட்டும்)  
ஜனவரி 3 முதல் பொங்கல் வரை

**Charulatha's Saree Shop**  
A/C SHOW-ROOM

**சாருலதா'ஸ் சாரி ஷாப்**  
(ஏ.ஸி)

மேன்மை சேவைகள் | பொங்கல் காட்டன்

- பொங்கல்
- கன்தா
- கிரேப் சில்
- பாஸுசேரி
- பெங்கால் சில்
- பாசிலில் கட்டிக்
- பிரல்பிரிண்ட்
- உடவி காட்டன்
- சில்லு காட்டன் (non-starch)
- பிரிண்டட் சில்லு
- ஆர்கன்சா கார்டன்



• கல்கத்தா மேன்மை ஆங்கிள் எம்பிரைட் பிரிண்டட் + பிளவுஸ்

ஜனவரி முதல் 10 மாத சீட்டு ஆரம்பம்

1. சேமிப்பு சீட்டு : ரூ. 100/- வீதம் 9 மாதங்கள் கட்டினால் 10வது தடவை இலவசம்.
2. குறுக்கல் சீட்டு : ரூ. 100/- வீதம் 10 மாதம் கட்ட வேண்டும். குறுக்கலில் பெயர் வந்தால் மேற் கொண்டு கட்ட வேண்டாம். (ஒரு குரூப் பூர்த்தியடையவில்லை என்றால் சந்தா தாரர்கள் சேமிப்பு திட்டத்தில் சேர்க்கப்படுவார்கள்)
3. சீட்டு தொகைகளுக்கு தீபாவளி மாதம் புடைவைகள் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.  
விவரங்களுக்கு அணுகுங்கள்

**Charulatha's SAREE SHOP**  
Phone : 8212427

36, Rajabhadhar Street, (Ratna Fan House Basement) (Lane behind Naidu Hall) Pondy Bazaar, T. Nagar, Chennai - 17

We also undertake starching & polishing of all sarees (please note we do not wash sarees)

MASTER/VISA/DINERS CARDS ACCEPTED

(HEAD OFFICE) ASHOK NAGAR,  
CHENNAI - 83. PH. 4890358/4899160



## சில வார்த்தைகள்...

**ச**மீபத்தில் சென்னை ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணா மடத்தினால் புனரூத் தாரணம் செயல்பட்டு திறந்து வைக்கப்பட்ட விவேகானந்தர் இல்லத்துக்குப் போகும் சத்தாப்பம் கிடைத்தது. உள்பே இயந்திர இரண்டு மணி நேரமும் இந்த உலகமே மறந்து விட்டது.

மாவாமிஜியின் சிறிய நூலகக் கனகாட்சி, அவர் கனகாட்சி, வேத, இதிகாச, புராண காலம் முதல் நவீனம் வரைவரலாறு ஒவ்வொரு கனகாட்சி, முதல் மாடிகளில் அவருடைய மிக அரிய புனைபட்ட கனகாட்சி... ஒவ்வொரு இடத்திலும் அந்தக் கனகாட்சி கனகாட்சி அவருடைய புனைபட்டமும், அவருடைய அறிவுவளம் நேராக மனதிற்குள் ஈட்டிவைத்து கொடுக்கிறது போன்ற வாசகங்களும்... மிக அரிய புனைபட்ட கனகாட்சி நல்லாட்சிவாய் வாழ்த்து கொண்டிருக்கும் ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணா மடத்து சத்தாப்பம் கனகாட்சி இடைவராத உழைப்பின் வெற்றி அங்கு மிளிர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

சென்னை நேரத்தில் மடத்தின் தலைவர் ஸ்ரீ கௌதமராத் மகராஜ் வந்தார். எங்க ளுடனான அவருடைய பத்து நிமிட உரையாடல்... மனதில் எப்போதும் தேக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய பொருளும், வெளியே வரும்போது உடம்பிலும், மனதிலும் அப்படி ஒரு பலம், தைரியம், சத்தியம், அபிமானம், இப்படி ஒரு மாற்றத்தை ஒரு கனகாட்சிவாய், ஒவ்வொரு கனகாட்சி நேரம் முடிவாகும்.

முடிவாகும் என்பது விவகானந்தரின் கனகாட்சி. இந்த நாட்டின் ஒவ்வொரு மனிதனும் உலகப் பெரும் கனகாட்சிவாய் போராட்டம் ஏற்பாடு, என்னுடைய என்னுடைய பரப்பிக் கொண்டு இருப்பேன், எல்லா அந்த மகா மனிதர், அவருடைய வார்த்தைகள்தான் எத்தனை சத்தமாய்னவை! அவருடைய வார்த்தைகளால் சர்க்காருக்கு தாது ஆவிரம், இன்னும் என அவர் வந்த



# உத்தமர்தம் உறவு வேண்கும்!

இளைஞர்கள் பெருகிக் கொண்டே போகிறார்கள்.

இத்தனை நல்லெண்ணெய்களையும், ஆக்கியூர்வமான சித்தன்களையும் புல்வாண்டுகளுக்கு முல்வால் மறைத்து போன ஒருவரால் செயல் முடிகிறது. காரணம் அவர் ஒரு மகான்: அவருடைய பைமிகம் போன்ற எண்ண அவைகள்! அந்த நாடிக் செயல்வார்களின் மனமும், உடலும் பரிசுத்தமாகப்பட்டு, துக்கம் துடைக்கப்பட்டு பலமும், ஸ்திரமும் கிடைக்கிறது அதுதான் 'சத்தாப்பம்'!

"உத்தமர்தம் உறவு வேண்டும்".

என்றார்கள் தெரியவர்கள், நாம் செல்லும் இடமும், நாம் பறக்கும் மனிதர்களும் சிறத்தவர்களாக, புதிய சித்தன்களையப் பரப்புவர்களாக இருந்தால் நாமும் இடமாகவும், வரிமை வாகவும் இருக்க முடியும்.

"உனக்கு விஷயம் தெரியுமோ, அந்தக் கொடிவிட்டு நிரஞ்சனாவ அந்த ரெண்டா ரெண்டா ஒரு வையினோட பார்த்தேன்..."

என ஆரம்பித்து அவர் நான் போகும், பகர்ந்து விட்டுக்குப் போக வேண்டாம், என்னைத் தட்டினால் நம் விட்டுக்குள்ளே

**மஞ்சளா ரமேஷ்**



## பழசைப் புதுசாக்குவோம்

பட்டுப்புடவைகள் நிறம் மங்கி  
விட்டதா?

கறைகள் படிந்து விட்டதா?

இனி பிரயோஜனமில்லை புதுசு  
தான் வாங்கணும் என்று கவலைப்படும்  
சகோதரிகளே,

**இதோ உங்களுக்கு ஓர் நற்செய்தி!**

தீரம் மங்கிய கறைகள் படிந்த  
பழைய பட்டுப்புடவைகள் மற்றும் காட்  
டன் புடவைகளை புத்தம்புது பொலிவு  
யுடைய புதுப் புடவைகளாக மாற்றித் தரு  
கிறது. ஸ்ரீராம் லோக் அண்ட் கம்பெனி.

நீண்ட கால தொழில் அனுபவத்  
துடன் திருச்சி பிரபலமான ரங்க  
நாதன் தெருவில் அமைந்திருக்கும்  
எங்கள் கடையின் சிறப்பம்சமே  
பழைப்பு புதுசாக்குவதுதான் என்கிறார்  
கள் இவர்கள்.

அதுமட்டுமல்ல, வகைவகையான  
பிரிண்டிங்குகளையும் (பிரிண்ட்  
பிரிண்டிங், கோல்டு பிரிண்ட், கோல்டு  
ஏட்டாஸிக் பிரிண்ட் வித் எம்ப்ராய்  
டர்) உடைகளில் சேர்த்து அழகாக்கி  
கிறார்கள்.

இவை தவிர ஜீன்ஸ், கர்ட்டன்ஸ்,  
குஷன் கவர்சன் மற்றும் படுக்கை  
விரிப்புகளும் இங்கு பிரிண்ட் செய்து  
தருவதோடு, Spl. ட்ரைகிளீனிங் மற்றும்  
டார்னிங் செய்து தருகிறோம். மேலும்  
கடிதார், ரவிக்ளைகள் போன்றவற்றை  
ஓரே நாளில் கையிட்டு தருகிறோம்.

**விவரங்களுக்கு அனுகூலம்**

**ஸ்ரீ ராம்லோக் & கோ**

**73, ரங்கநாதன் தெரு,**

**தி.நகர், சென்னை - 600 017.**

**போன் : 4345697**

(அம்பிகா அப்பளம் டிப்போ பின்புறம்)

ஆடவும் பாடவும் கர்ச்சிப் கட்டிக் கொண்ட  
அழகிகள் டி.வி.யில் காத்திருக்கிறார்கள்.

அலுவலகத்தில் எங்கே யானைக் குறை  
சொல்லலாம். அல்லது யார் மேல் பழியைப்  
பொடலாம் என அலுவலும் கூட்டங்கள்,  
தங்களுக்கு என்று ஒரு துயரம் வரும்போது இந்த  
மோசக்கார உலகத்தால்தான் இத்தனை பெரிய  
துயரம் வந்து விட்டது என கதறிக் கண்ணீர்  
விடும் சத்தர்ப்பவாதிகள் இப்படி நிறையவே  
சொல்லலாம்.

இப்படிப்பட்ட உலகத்தின் நடுவே கண்  
விழித்து நானெல்லாம் போராடி இரவு தூங்கப்  
போகும்போது மனமும் உடம்பும் சசக்கிப்  
பிழிந்த துளி மாதிரி ஆகிவிடுகிறது. கண்ணை  
மூடினால் துரிபோதனையும், துச்சாதனையும்,  
தாடகைகளும்தான் இந்த 2011 ஆம் ஆண்டு  
உடை உடுத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள். எங்கே  
யிருந்து ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும்.

தல்வ வண்ணம் இந்த மண்ணில் வாழாத  
போது பலவீனர்களாகி விடுகிறோம். எப்  
போதும் வெறும்பும், வேதனையும்தான் மிஞ்சு  
கிறது. யாராவது ஏதாவது சொன்னால் கூட  
'மனாக்கென்று கண்ணில் கண்ணீர்தான் வந்து  
விடுகிறது.

ஆனால் இதற்கெல்லாம் மாற்று நம்  
மிடையே இருக்கிறது. அதன் அருளையும், பெரு  
மையும்தான் நமக்குத் தெரியவில்லை. 'விட்டுத்  
தொட்டத்துக் கோ'யின் அருமை நமக்குத் தெரி  
வதில்லை. ஏற்கெனவே இன்றைய அவசர  
உலகில் வாழும் நாம், மனிதர்களின் உணர்ச்சிக்  
கொந்தளிப்புக்களைச் சத்தித்துக் கொண்டே  
தான் இருக்கிறோம். சரி, பொழுது போக்கு  
என டி.வியைத் தட்டினால் அங்கேயும்  
உணர்ச்சிகரமான சிரிப்புகள். அந்த நாடகத்தில்  
ஏதோ ஒரு சூழ்நிலையில் ஏதோ ஒரு முடி  
வெடுப்பதை நம் வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டுப்  
பார்த்துக் கொள்கிறோம். 'ஓ'வென்று அழகை  
தான் வருகிறது. இப்படியே நானும் நானும்  
மனங்களைப் பொறுத்தவரை தங்கிக்கும் மன  
வேதனைகளுடனே வாழ்வது பழக்கமாகி விட்  
டது. இவையனைத்தும் உடமறை பாதித்து முப்  
பது. நாப்பதுகளிலே பல்வினப்பட்டுப் போகும்  
பொள்களை இன்று நம்மிடையே அகிசம்.

கையில் ஒரு வெட்டு காயம் ஏற்பட்டு  
விட்டது. கத்திரிக்காய் நறுக்கும்போது. அதை  
இன்னும் கொஞ்சம் வெட்டி வெட்டியாக விடு  
வோம். உடனடியாக இரத்தப் போக்கை  
நிறுத்தி அது ஆறுவதற்கு மருந்து போட்டு,  
ஆறிய பிறகு இனி கத்திரிக்காய் நறுக்கும்  
போதெல்லாம் அந்த நினைவு இருந்து  
கொண்டே இருந்து ஐரக்கிரதையாகவே



இருப்போம்!

ஆனால் மனிதனால் மட்டும் ஏன் அப்படி இருப்பதில்லை? ஒரு துண்பம் ஏற்பட்டு விட்டால் அந்தவே கிண்திகி கிண்தி புண்ணாகி ஆறாத ரணமாகி அதன் வலியினாலும், வீச்சினாலும் கற்றிலிருக்கிறவர்களைப் பயமுறுத்தி, காரணமானவர்களை கண்டத்துண்டமாகி (வார்த்தைகளாலோ, செயல்களினாலோ தான்!) இப்படி காலத்தை ஆறவே விடுவ தில்லை! இது மேலும் மேலும் ரணம் 'சூரஸ்தப் புண்ணாக' மாறும் கதைதான்.

உடம்பில் காலத்திற்கு என்ன செய் வோமோ அதுதான் மனதிலும் என் ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்துவிட வேண்டும். ரெண்டா வது, மனதை எப்போதும் வலிமைபுடன் வைத் துக் கொள்ள வேண்டும். உரோஷமும் பலவினமா ன்மை, அகத்தமானதை, அவலட்சணமானதை விரும்புவார்களோ? மனதிற்கும் அதே கொட் பாடுதான்.

அதற்குப் பெரியவர்கள் கொடுத்த எலிய ஸுழிதான் நல்லாரோடு பழகுதல், நல்லவர்களின் வார்த்தைகளைக் கேட்டல், அவற்றையே மீன் டும் மீண்டும் மனனம் செய்தல், இதைத்தான் 'சதசங்கம்' என்றார்கள். ஒரு பத்து பேராக இரு பது பேராக சேர்ந்து நல்லவற்றைப் பேசுதல், ஆக்க பூர்வமானதாக பேசுதல் என ஆரம்பித் தால் மனதிற்கும், உடம்பிற்கும் அத்தனை வலிமை நிரடக்கும்.

சதசங்கக் கூட்டங்களை நடத்திப் பாருங் கள். எப்படி ஒரு அலாதிவான சத்தோஷம், குதிரகலம் மனதில் நிரடக்கிறது என்பதை உணர்வீர்கள். நல்லவற்றின் கதையை அனுப வித்து விட்டால் அப்புறம் கெட்டவற்றின் பக்கம் போகவே பிடிக்காது. வாருங்கெனும் சாக் கடை நூற்றம் பிடிக்குமோ?

குறிப்பாக இளைப்ப தலைமுறைவினாக்குத் அவர்களுடைய போககிலேயே ஸ்வாமி விவேகானந்தர் நிறைய சொல்லியிருக்கிறார். பலவினமானவற்றை, மூட நம்பிக்கைகளை விட்டெறியுங்கள் என்றிறார். சிங்கம் போன்ற அவருடைய கம்பீரமான பிரசங்கங்களும், வாழ்க்கையும் படிக்கும் போதே நமக்கு அலாதி வான மனோதைரீயத்தை அளிக்கக் கூடியவை.

அந்த மாமனிதர் பல்லாண்டுகள் ஸுழித்தும் நம்மிடையே புனிதமான சித்தனைகளை கதிர் வீச்சுகளை வீசிச் கொண்டிருக்கிறார். நாம் நம்மிடமிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் எப்படியு பட்ட சித்தனைகளை மற்றவர்களுக்கு அளித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்?

இதை ஒரு நிமிடம் சித்தியுங்கொண்டே!

புத்தும் பொற்றும் மதுரைக் கெண்டிய இதழ்

# ஆன் ஆல்யம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சனா

ஜனவரி 2000

❖ புதிய 3 தொடர்கள்  
திருவடி கண்டேன்  
- 'முத்திநாத்' பயணக்கட்டுரை

❖ மகான்கள்  
பதிலளிக்கிறார்கள்

❖ தாயாகக் காக்கும்  
கந்தரகாண்டம்

சிந்தி திதழுடன்

◆ ஸ்ரீ தீபகங்காமிபுடன்  
ஸ்ரீ துளசி தேவி

◆ ஸ்ரீ இராகவேந்திரர்

- வண்ணப்படங்கள்

அடுத்த இதழ் -

திதய பூஜை முதல் விசேஷ

பூஜை வரை பல

சத்தேகங்களுக்கான விளக்கங்கள்

- இலவச இணைப்பாக

ஆண்டு சத்தா - 120+30 ரூ.  
தனிப் பிரதி ரூ. 10/-

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,

'வித்யாஷாம்', 7, அருணாசலபுரம் - 2வது

தெரு, அடையாறு, சென்னை - 600 020.

தொ. போ : 4912231, 4908529

◆ “கனடாவிலிருந்து கண்டென்” என்ற தொடக்கத்தையில் மாதமி ஏ.சி. இரண்டுகூறு ஏயிப் பெட்டியில் பிரவாகனம் செய்வதாக வருகிறது. ஆனால் இன்னமும் கம்பிகள் நாள்கு இருப்பதாக ஒயியர் திட்டமிடும் திறார். ஏ.சி. பெட்டியில் கண்டனாடி துணைத்தான் தெரியுமேயன்றிக் கம்பிகள் தெரியாது. இதை ஏன் ஒயியர் மனதில் கொள்ளவில்லை? இதைப் போன்ற குறைகளை இவற்றி ஒயியர் இருந்தால் மலர் இன்னும் சிறப்பாக அமைப்போம்!

**தி. சிவசங்கரன், திருநெல்வேலி - 11.**

◆ பெட்டியில் “சூ மத்திரகாணி” பாணியில் கம்ப பூட்டர் ரோபோ, கணினியில் பதக்கும் தட்டு... என ஒவ்வொருவரின் எதிர்பார்ப்பும் ஒரே கணக்கத்தான் குறிப்பாக அலுவலி. சேகரின் “ஊழல் மெஷின்” தலை

கால் துவறியபட்டுப் பத்திக்கப்பட்டவர்களின் கையில் போய் சேரவில்லை என்ற பத்திரிகையில் செய்தி படிக்கும்போது வேதனை அளிக்கின்றது! ஏயிப் திட்டமிடிக் டாக்டர் செழயம் கண்ணன் எங்கே, அங்கு பொருள்களை கருட்டிய மகர் பாதகர்கள் எங்கே? உலகம் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்று திண்ணையில் பெரிக்க கொண்டுருக்காமல் பல ஜெயம் கண்ணன்களை பாராட்டி சேவை செய்ய கண்குருக்க வேண்டும்.

**எம். சாந்தி சீனியான், சென்னை - 63.**

◆ “திருவாரூரிலிருந்து” தயாரிப்பு ரொம்பப் பிரமதமாக இருக்கிறது. புதிய புதிய களையால் முறைகள் படை பண்ணுவதை விட... Tamilnadai roolre கற்றுக் கொடுப்பது காலச் சிறந்தது. ஆனால்... திருவாரூரிலிருந்து கொல்லிக் கொடுத்தால் போதுமா? ஏழுக்கறிக் கூட்டு வர் கொத்தித் தருவதா?

**சுமதி ராஜகோபாலன், மதுரை - 16.**

◆ நிறுவனக் கதை மனதிலுள்ள தொட்டது. வெளி துரு செல்லும் இன்னங்கள், இந்தப் பணம் சம்பாதிக்க எவ்வளவு கட்டப்படுகிறார்கள், தனியாக இருக்கும் பொது பெட்டி வேதனைப் படுகிறார்கள் என்று புரிந்தால், பெற்றோர், உடன் சிறந்தோர் இப்படியிருக்க மாட்டார்கள். இந்த நேரத்தில்தான், அவர்கள் மன மொத்த நேரடியுடன் இணைந்து விடுகிறார்கள்.

**சோமதி முத்துசுமிருத்தன், சென்னை - 91.**

◆ வரும் நூற்றாண்டு எப்படி இருக்கும், நாம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பது குறித்த பன் துறை அறிஞர்களின் கருத்து புதிய கவாய்கள் நம்மை எதிர் நோக்கி உள்ளன. தெளிவாகவே வட்டுகின்றன. ஆனால், கவாய்கள் எத்திக்க வேண்டிய வதாகவே இருக்கின்றதே அன்றி, பம்பாய் தக்கதக இவ்வை என்பது ஆறுதலான விஷயம்.

**முக்தேசுவரன், திருச்செங்கோடு, பாண்டிச்சேரி.**

◆ “பாம்பு ஜெயாந்தியின் வானவாயை ஆள்கையே” பரிந்துரையோ வானவோ, கவித்தில் ஒரு திரைப் பாடலாசிரியர் இப்படி பாட்டு எழுதியிருந்தார். “சத்திர மண்டகத்தைச் சத்திர செய்து கானங்கள் கொட்டு கவப்போம்”

**அனீதா உலகநாதன் - திருநீலக்குடி**

◆ சென்ற இதழில் 70ம் பக்கத்தில் உலக சாதுகளைப் பொன் மறை முறையில் ஒரு செய்தியை பட்டியலிட்டு (தூக் அனுப்பியதை) வெளியிட்டுள்ளார்கள். நிக்க நன்றி. இந்தப் போதும் அறிய ஒரு திருத்தம். அதாவது நாய்கள் கடித்தால் சிங்கப்பூர் சென்றிருந்தோம். அங்கு “வானம்பாடி” என்று பெயரில் தமிழில் சிங்கப்பூர் பத்திரிகை ஒன்று வெளி வருகிறது. அதில் அந்த சாதனைப் பெண் செய்தியைப் படித்ததும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தோம். எனவே இப் பெண்மணி சாதனை படைத்தது சிங்கப்பூரில் தவறு ஏற்பட்டதற்கு மன்னிக்கவும்.

**ஆர். பாண்டியன் இராஜேந்திரன், இரேசனேலியர்.**

## சொல்ல வரும்புகளும்..!



இரக்கமுள்ள இதயமாற்று சிவிகை! துடிக்கக்கன சிரிக்க - சித்திக்க எய்துதன்.

**சத்திரமாவ உத்தமபாமன், நெல்வேலி - 3.**

◆ “தமிழக முதல்வருக்கு ஒரு வேண்டுகோள்” கூட்டுரை படித்தேன் நாளும் அவ்வப்போது இதைப் போன்ற காட்சிகளை கண்டு மனம் பதைப்பதைத் துண்டு சம்பந்தப்பட்டவர்கள் உணர்ந்து கொண்டால் நல்லது.

**ஆர். சந்திரசேகர், சிதம்பரம் - 1.**

◆ “மனித நேய” ஆண்டுதொடக்கமே மதுரை நெய்தல் எழுதிய கூட்டுரை செல்லப்பம் “டாக்டர்” ஆக இருந்தது! ஏயிப் அனுபவித்ததை நாய்கள் படிப்பைப் போய்ம போது ஏற்பட்டுள்ள திசுக்கி கொண்டு எண்ண - வைத்து விட்டது. இத்தகையக்கிபொரு வெள்ளை கட்டான ஒரீனவை திணைத்துப் பார்த்தேன். பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்காக இந்தப் பொருத்திய உயிர் மக்கள் பணமக்கள் பொருட்களாகவும் அனனி “அனனி” கொடுத்ததை ஒரு பக்கத்தில் வெறுவாக பாராட்டினாலும் மறு பக்கத்தில் பல கவனக்



**STRONGER**  
than your man's tantrums...



**Calm him down**

**with**

**100%**

**ASSAM**

**STRENGTH**

At last!

What you've always wanted -  
**strong tea in a bag!**

That's because Tata Tetley uses  
only **100% Assam Tea**  
Strong and satisfying as no  
other tea can be.

In a special international quality  
tea bag which ensures that all  
the strength comes through.

Go for it!



**NEW**



**The first**

**'POWER-PACKED'**  
**Tea Bag!**

**நா**ம் அனைவருமே நம் வாழ்வானில்...

திருமண நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டிருப்போம். ஒரு மாணவ, தாலி சரடுடன் கோவிலில் நடைபெறும் எரிமைவான் திருமணங்கள் உண்டு. படாடோபமாக நடைபெறும் திருமணங்களும் உண்டு.

ஆகாய விமானத்தில் நிகழ்த்தப்பட்ட திருமணத்தைப் பற்றி கேள்விப்பட்டோம்... ம... என்ன! 'போதும் பீடினாக, விஷயத்துக்கு வர!' என்று கூறுகிறீர்கள்? சரி, கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதமாகியும் அந்தத் திருமணத்தை மறக்க முடியவில்லை. அதனால்தான் இவ்வளவு பீடினாக.

எங்கள்து நெருங்கிய நண்பர் திரு. கவாசி அவர்கள் நிகழ்த்தாத மகனின் திருமணம்தான். அது நம் திருமணங்களில் பெரும்பாலும் தாலிகட்டி, ராவுடன் டானென்று பந்திக்கு முந்திக் கொள்ளும் விருத்தினர்களைத்தான் பார்த்திருக்கிறோம். ஆவரம் இந்த திருமணத்தில் அப்படியாகல்ல.

இரண்டு வேள்களில், ஆதர் வற்றோர் மற்றும் சைவமுற்றோர் மனுவாழ்வு இல்லமொன்றிலிருந்து கமார் இருவரு சிறுவர் சிறுமியர் வரவழங்கப்பட்டனர். ஏதோ 'கப்பிட்டோம், சரப்பாடு போட்டோம்' என்றில்லாமல் அவர்களை வெளியேற்றி இறக்கி, முதல் பந்தியில் கௌரவ விருத்தினர்களைக் அமர்த்தி அவர்கள் ஓவ்வொருவரும் செளகரியமாக உரையு

உட்கொள்ள திறகு வந்திருந்த அனைவருமே ஒத்துழைத்தனர்.

திரு. கவாசி அவர்கள், பெண்ணின் தந்தையாக வால் பின்னை வீட்டாருக்கு மாடியில் பந்தி ஏற்பாடு செய்திருந்தார். ஆனால் பின்னை வீட்டார் யாருமே பந்திக்கு முந்திக் கொள்ள



\* கவாசி தம்பதிகள்

வில்லை. ஆச்சர்யம்! காப்பிக்காக கலாட்டாவும், அரை சவரனுக்காக அடித்தடியும் செய்யும் பின்னை வீட்டார் மத்தியில் இப்படிப்பட்டவர்களும் இருக்கிறார்களா என்று வியத்தும் வகையில் அவர்கள் அனைவருமே அந்தக் குழந்தைகளுக்கு உணவு பரிமாறி, அவர்கள் உண்டு

முடியும் வரை காத்திருந்து, அவர்களுக்குப் பரிசுப் பொருட்களை வழங்கி பின் வேளில் ஏற்றி சென்னையை சுற்றிப் பார்க்க ஆட்களுடன் அவ் புடன் வழிவழியி வைத்தனர்.

இங்கு நான் மேஜைமேரு விஷயத்தை குறிப்பிட வேண்டிய பொதுவாக நம் திருமணங்களில் குழந்தை



\* விருந்துமனதுவா முற்பாடுதான்

கள் அடம்பிற பபனதயும் ஓடி விடாமலாடுவதையுமே பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் இந்தத் திருமணத்திற்கு வந்திருக்கிற குழந்தைகள், அனைவருமே அந்தக் குழந்தை விருத்தினர்களை வரவேற்று அன்புடன் உபசரிப்பதை கண்டாடாமல் அன்போடும், எல்லாவற்றிற்கும் சிகர வலத்தாற்போல், கவாசி அவர்களின் வயதான தாயார், அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும்

சென்று அன்புடன் பேசி சாட்டிவிட்ட காட்சி இருக்கிறதை அது கண்கொள்ளக் கூடவியலல், கள்ள கொள்ளும் காட்சி, ஆம்! கண்கள் நிறைய நீர் கொள்ளும் காட்சி!!

நான் எழுதிய இந்தக் கட்டுரையை ஆசிரியர் தேர்வு செய்து குறிப்பிட்ட

**பார்த்தோம் சொல்கிறோம்!**



படங்களைக் கேட்டபோது கலாயி கொடுக்கவே மிகவும் தயங்கி என் வற்புறுத்தலுக்காகக் கொடுத்தார்.

நாமும் பெரிய வீச்சைக் களுக்கு இல்லாவிட்டாலும் நமது இஸ்லாம்களில் கொண்டாடும் பிறந்தநாள், திருமணநாள் விழாக்கள், தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகள் இவற்றிற்கு இது போன்ற சிறிய இல்லங்களிலிருந்து ஆதரவற்றவர்களை வர வளையத்து அவர்களுடன் நாமும் தம் குழந்தைகளும் 'அவர்களும் நம்மில் ஒருவர்தான்' என்ற எண்ணத்துடன் பகிர்ந்து உண்டால் பிறகு உள்ளங்களில் கூட வேற்றுமை என்னும் இருள் அகன்றுவிடுமே.

— சாத்தா ராமசாமி

## ஓம் ஸ்ரீராம் ஜெய்ராம் ஜெய் ஜெய்ராம்!

சீமீபத்தில் நண்பரொருவரின் மகள் திருமணத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அவர் மங்களுக்குக்கூடக் காஞ்செங்காடில் அமைந்திருக்கும் ஆனந்தாஸ்ரம பக்கர், முதல் நாள் மாப்பிள்ளை அழைப்பு முடிந்து இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு பெண் வீட்டாரும், நண்பர்களும் சேர்ந்து கொண்டு 'ஓம் ஸ்ரீராம் ஜெய்ராம் ஜெய் ஜெய் ராம்' என்ற ராம மந்திரத்தை ஆனந்தமாக சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஜெபித்தார்கள்.

மறுநாளும் திருமணத்தின் போது மாப்பிள்ளை தாவி கட்டும் மூன்றா நாடல்வரம்,

மேளம் ஆகியவற்றை நிறுத்தி விட்டு ஒரு பத்து நிமிடங்கள் அனைவரும் ராம நாமத்தை ஜெபித்தனர். திருமணம் நடந்திவைக்க வந்திருந்த புரோகிதரும் இவர் களுடன் ஜெபிக்க சேர்ந்து கொண்டார். ராம நாம ஜெபத்திலுடே மாப்பிள்ளை தாவி கட்டினார்.

மதிய விருந்து முடிந்தவுடன் மீண்டும் சத்சங்கத்தினர் அனைவரும் கூடி மண்டபத்தில் சமையத்தில் ஆனந்தாஸ்ரம ஸ்வாமிகளின் படங்களை வைத்து விட்டு ராம நாமத்தை ஆனந்தமாக சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஆடிப்பாடி, தாளமிட்டு ஜெபித்தனர், இது போன்று ராம நாமம் ஜெபிப்பதற்காகவே ஆனந்தாஸ்ரம சத்சங் சமீதியினர் ஆனந்தமாக ஒன்று சேர்கின்றனர்.

இது ஒரு வீத்தியாசமான அனுபவமாக இருந்தது. நண்பர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து கொண்டு அரட்டை அடிப்பதற்கு பதிலாக ராம நாமத்தை பக்தியோடும், கருபாட்டோடும் ஜெபிப்பதனால் அந்த இடமே ஆன்மீக அலைகளால் நிரப்பப்படுகிறது. தாவி கட்டும் போது அமங்கலமான சப்தம் வராமலிருக்கவே மேளம் முழங்கப்படுகிறது. அந்த சமயம் இது போல் இதை நாம் பஜனையுடன் சேர்ந்தால் இதைவிட வேறு என்ன ஆசிரியாதம் இளம் தம்பதியினருக்குக் கிடைக்கப் போகிறது?

— சி.வ. அருள், நீலங்கரை.

## பல்லியை விரட்ட....

என் தோழி வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். வீடு படு சுத்தம். சமையலறை வெகு 'தீட்'. ஆனால், சமையல் மேடை, பாத்திர அலமாரி வாஷ்பட் போன்ற இடங்களில் ஒவ்வொரு முட்டையோடு ஏதற்காக?

"இப்படி காய்ந்த முட்டையோட்டை வைத்து விட்டால் போதும். பல்லியே அண்டாது! இது எங்க வீட்டு வேலைக்காரி கொடுத்த டிப்ஸ்!" என்றாள் என் தோழி.

எங்க வீட்டு சமையலறையிலும் முட்டையோட்டை வைக்க அப்பேயே வட்டமடித்துக் கொண்டு வந்த பல்லி இப்போது ஜாடை மாற்றி விட்டது!

— உஷா



# மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி

2000



மங்கையர்  
மலரை  
இளமைச்  
சிறப்பிதழாகக்  
கொண்டாடு  
வதுதானே  
நியாயம்!

எனவே பிப்ரவரி  
ஆண்டுமலர் இதழ் -

## இளமை 2000!

சிறப்பு மலராக  
அதுவும்,

**இரண்டாம்  
சிறப்பிதழ்**

- ஆக  
மலருகிறது.

ஏராளமான சிறப்பம்சங்களுடன்!

இரண்டாமிரம்  
பூக்கின்ற  
இத்த  
வேளையில்  
மங்கையர்  
மலர் இருபது  
வயதுப்  
பெண்ணாக  
தன் ஆண்டு  
மலரைக்  
கொண்டாடு  
கிறாள்.  
எனவே நமது





**ராஜி.**  
**சென்னை - 88.**

இன்று எல்லா முதிய தலைமுறை யி ன ி ட ற ம் பணம் இருக்கிறது. நன்றாக படித்தவர் கள். அதுவால்தான் தி ன ன த் த து உடனே நடக்க வேண்டும் என்று அ வ ர வ ர் உரிமையை நிலை நாட்டி நியந்திக் கிறார்கள். இளைய வர்களுடன் ஒரே துளபத்துப் போக மனம் விரும்புவ இல்லை. இதனால் தான் இன்று அதிக மாக முதியோர் இல்லம் முளைக் கிறது.

பணமும், படிப் பும் மட்டுமே இதற் குக் காரணமில்லை. பணம் என்றால் எப்படி வந்த பணம்?

**வங்குமி ஸ்ரீனிவாசன்,**  
**சென்னை - 24.**

குழந்தைகள் பணமடையாக பிறப்பது பெற்றோரின் பாவமட - (அ) பிறந்த குழந் தைகளின் பாவமட.

இது போன்ற தம் வாழ்க்கையில் காணு கின்ற பல விஷயங்களைப் பற்றி ஆளாய்ச்சி பண்ணாமல் இருக்கப் பழகிக் கொள்வது தல்லது. இதே போல் வாழ்வில் தோல்வி அடைபவர்கள், சில வருத்தத்தக்க வாழ்வியல் குழந்தைகளுக்குத் தள்ளப்படுபவர்கள் திறைய பேர் இருக்கிறார்கள். உடனே அவர்களுக்குத் தெரித்தவர்கள் இது சம்பந்தமாக பலவிதமாக விமர்சனம் செய்வதை நாம் பார்த் திருக்கிறோம். எனவே இது போன்ற ஆளாய்ச்சிகள் தங்களுக்குத் தேவையில்லை என்பதே என் கருத்து.

அதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு வகை யில் உதவக் கூடிய குழந்தைகள் வருமானம் செய்யலாம். அவர்கள் வீது அனுதாபப்படுவதை பெற்றோரோ, அந்தக் குழந்தைகளோ விரும்புவதில்லை. அனுதாபம் அவர்களுக் குத் தேவையில்லை. தம்மால் முடிந்தால் ஏதாவது செய்ய லாம் இல்லையென்றால் பேசாமல் இருக்கலாம்.

படிப்பு என்றால் எப்படிப்பட்ட படிப்பை படித்தார்கள் என்ற ஆளாய்ச்சிக்குப் போக வேண்டும்.

திறைய சம்பாதிக்க வேண்டும். எக்கச்சக்கமாக படிக்க வேண்டும். திரும்பவும்... திறைய சம்பாதிக்க வேண்டும் இப்படி சுழலுகிறது வட்டம். ஆனால் அவர்கள் மனிதத் துவத்துடன் வாழ்கிறார்களா, அவர்களுக்கு வாழ்வியல் கற்பிக்கப்பட்டதா என்பதை ஒரு தலைமுறைக்கு மேல் யாருமே கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டார்கள். காரணம், கடத்த சில பத்திரங்களைக் உலகளாவிய நிலையில் வேகமாக ஏற்பட்டு வரும் விஞ்ஞான மாற்றங்கள்.

ஆனால் சமீபத்தில் தம் விடைய விதிப்புணர்ச்சி வந் திருக்கிறது. தம் முன்னோர் களின் வழி நடத்தால் இந்தக் கஷ்டங்களிலிருந்து



சென்னை - 88

# நட்பு வட்டம்



விருதைப் பெறவரும் மற்ற தம்பிக்கை உடையவர்திருக்கிறது. அந்தச் சிலர் பலருக்கும்.

பெரிய மாறுதல்கள் வரவரும், வரும்.

**4. ஜானகி, சென்னை - 17.**

பெண்களுக்கு 'மாத விலக்கு' என்பது இயற்கையாய் நிகழும் ஒன்று. குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தொடர்ந்து ஒரு காலகட்டம் வரை ஏற்படும் ஒரு சாதாரண நிகழ்வு.

இது ஏற்படும் போதெல்லாம் அவர்கள் தம் வீட்டாருடன் சலந்திருக்கக் கூடாது என்றும் சமையலறை, பூஜையறை போன்ற இடங்களுக்குச் செல்லக் கூடாது என்றும், 'அந்த' குறிப்பிட்ட நாட்களில் தவித்து, ஒதுங்கியோ இருக்க வேண்டுமென்றும் வீட்டுப் பெரிபவர்கள் சொல்வதால், இன்னும் பல வீடுகளிலும் மேற்கண்ட நிலை தொடர் கிறது.

இதை மாதிரி சூழ்நிலைகள் யாளத்து வீட்டாளக்கு தற்சமயம் 'அந்த' சில நாட்களில் ஒதுங்கி இருக்க முடிவாகக் கூட



களை எப்போதும் போல் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. இதை ஏற்க முடியாமல் என் மனநிலை மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. ஏதோ கொலை பாதகம் செய்வது போல் குரர உணர்வு என்னை ஆட்டிப் படைக்கிறது.

எல்லா பெண்களின் உடலிலும் ஏற்படும் இயற்கையான மாற்றமே என்று விஞ்ஞான பூர்வமாய் அறிவு ஒருபுறம் உணர்த இனாலும், இதை சகஜமாய் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல், 'இருதைலைக் கொள்ளி ஏறுமபாய்' தவிக்கும் என் மன நிலைக்கு மாற்றம் என்ன?

தீங்காளி எல்லா விளக்கங்களும் சொல்லிவிட்டார்கள். இதற்குப் புறமும் நான் என்ன சொல்ல இருக்கிறது. மாத விலக்கு ஒரு இயற்கையான நிகழ்வு. அதற்கு இத்

தனை ஆர்பாட்டமும், அதனால் மன உளைச்சலும் தேவையில்லைதான்.

இத்தச் சமயத்தில் உடல் சுத்தமும், மன உடல் ஓய்வும் கட்டாயம் பெண்களுக்குத் தேவை. அதனால்தான் பெண்களுக்குக் கட்டாய ஓய்வு தரப்பட்டது. அது பிற்பகலத்தில் மிகவும் கொச்சைப்படுத்தப்பட்டு விட்டது. 'அப்படி கொச்சைப்படுத்தப்பட்டதன் பாதிப்பு

தான் தம் மனநிலை. இதற்காகப் பெரிதும் வருத்த வேண்டாம்' என சமாதானப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அந்த எண்ணம் ஏற்படும்போதெல்லாம் வேறு விஷயத் திற்கு மனதை மாற்றங்கள். சிறிது நாளில் அதன் வலு குறைத்து விடும்.

'தள்ளிப்போ' என்று சொல்வதும் 'முசுத் தையே பாக்காமல் இருப்பதும்' கண்டிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்தான். ஆனால் மாத விலக்கு நாட்களில் பெண்களின் ஹார்மோன்களில் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடலிலிருந்து அவை காற்றிலும் பரவுகின்றன. இவையெல்லாம் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மைகள். எனவே இதன் விஞ்ஞான நட்பங்களை முழுமையாகப் புரித்து கொண்டு அதற்கேற்றபடி தம்மைத் தயார் செய்து கொண்டொம்மாணல் மன உளைச்



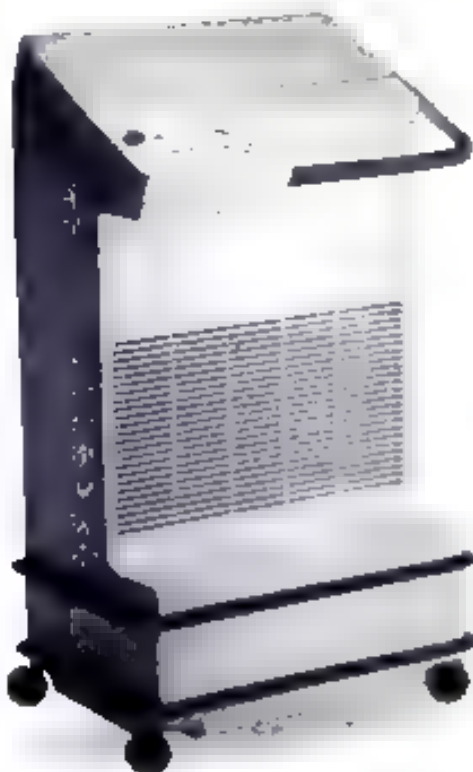
டா வ ம.  
தீட்டி வ  
பெரியவா  
கள் மாறு  
திலவரத  
தனமரிக்  
தரேன  
தினம்  
சமையல்  
மற்ற  
வரை



# பில்ராத்

மருத்துவமனை

முதன்முதலில்  
அதிநவீன லேசர் கடுவியுடன்  
லேப்ராஸ்கோபி  
சிகிச்சை



**வயிறு**

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து  
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

**தீர்வு**

- ◆ அம்சர்
- ◆ அபண்டிதையகம்
- ◆ குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ◆ பித்தப்பை கற்கள்  
(Gall Bladder Stones)
- ◆ கர்ப்பப்பை நோய்
- ◆ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்  
(Ovarian Cyst Removal)
- ◆ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

**சிறப்பு அம்சங்கள்**

- ◆ ரத்த இழப்பு இல்லை
- ◆ துழப்பு ஏற்பாடு
- ◆ உடனே பழைய திசைக்குத் திரும்பலாம்

◆◆◆

**அழகை தில்லா**

**முல வியாதி**

**சிகிச்சை**

**சிறப்பு சிகிச்சை :**

- \* லேசர் சிகிச்சை
- \* கிரையோ சிகிச்சை
- \* கதிர் வீச்சு சிகிச்சை



**BILLROTH HOSPITAL**  
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கிஸ் காலனி, சென்னை-600030. தொன் : 6440020 / 6441777.



சீவிய கிழங்குகளை மிகவும் மெனக்கெட்டு குளிர்ந்த திரிம் அலசி... துனியில் உலர்த்தி... என்று என்னென் னவோ செய்து பொரித்தாலும்... இந்த உருளைக் கிழங்கு இருக்கிறதே... அது பல சமயங்களில் புதுமனப் பெண்ணாக முகம் சிவந்து, செய்தவர் முகத்தில் கசி பூசும்! இதெல்லாம் ஒன்றமே வேண்டாம். பேசாமல் கழு விய கிழங்குகள் மூழ்கும்வரை கைபொறுக்கும் சூட்டிய (கொதிக்க வேண்டாம்) வெந்தீரை விட்டு முடிவிட்டு, வேலைமையப் பாருங்கள். ஆறிய பிம் - தோலை சீவி விட்டு, காயும் என்னெனயில் நேரடியாக (நேத்திரங்காய் சீவுவது போல) சீவுங்கள். வழக்கம் போல பொரித் தெடுங்கள். இப்போது உங்கள் முகமும்; சிப்பனும் தும்பைப்பூ நிறம்!

- எஸ். பட்டம்மா

**சலுக்கே இடமில்லை.**

**அலமேலு இராமசாமி, பெங் கனூர்.**

எனக்கு ரொம்ப நாட்களாகவே ஒரு சந்தேகம் இருந்து வருகிறது. என்னைப் போல பிரபலமில்லாத எழுத்தாளர்கள் கதைகளை பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பி வரால் அந்தப் பத்திரிகை ஆபீஸில் மாணர யாவது தெரிந்திருந்தாலோ அல்லது பிர பல எழுத்தாளரின் சிபாரிசோ இருந்து

லன்றி கதைகள் பிரசுரத்திற்கு ஏற்பதில் கையா என்பதுதான். அது. அதனால் கதை எழுதும் ஆர்வம் இருந்தாலும் பிரசுரமா காமலும் அதன் கதி என்ன என்று கூட தெரியாத நிலையிலே கதை எழுத வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. இது பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

இன்று பிரபல எழுத்தாளர்களாக இருப்ப வர்கள் எல்லோரும் முதல் கதையை அனுப் பும் போதே 'பிரபல'ங்களாக எப்படி இருத் திருக்க முடியும்? அல்லது அத்தனை பேரும் சிபாரிசு எப்படி மிகத்திருக்க முடியும்? இந்தப் 'பத்திரிகை பிரசுரங்' களைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் திறைய கற் பனைகளை வைத்திருக்கிறார்கள்.

மற்றொன்று. ஒரே ஒரு கதையையோ, ஒரே ஒரு துணுக்கையோ அனுப்பி வைத்து விட்டு, 'அது என்னவாகி இருக்கும்' என குழம்பிக் கொண்டிருப்பதில் பயனில்லை. நீங்கள் தன்றாக எழுதுகிறீர்கள் அது கவா ரன்மயமாக இருக்கிறது என முழுமை யாக நம்பினால் தொடர்ந்து எழுதிப் போட்டுக் கொண்டே இருங்கள். பத்தில் ஒன்றாவது வெற்றி பெறும்.

பத்து அனுப்பி வைத்துவிட்டு இதில் ஒன்றைப் பிரசுரிக்கிறீர்கள் என இதைப் படிப்ப வர்கள் அடம் பிடிக்க வேண்டாம். தன்றாக இருத்தால் தானே பிரசுரமாகிவிடும். தொடர்ந்து உங்களுடைய எழுத்தில் ஒரு சராசரி தடை அமைய திறைய எழுதுதல் மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.



[illegible]

Visit us at : [www.gurukul.org](http://www.gurukul.org)

**Euroclean**  
عناية بالبيئة والتكنولوجيا

[illegible]

CHENNAI, BANGALORE, TEL. 4184775, 4181817. MUMBAI, KANAK TEL. 6224735/45. SAIKUNIPET TEL. 3311520/524. PAKKAL TEL. 0234721.  
514. CHANNABOTTEL TEL. 433160. ASHOK ERODE TEL. 261397, 261501. MADURAI TEL. 58728. 210. PONDICHERRY TEL. 373480, 310223.  
MUMBAI TEL. 418422. 418125. THIRUNELVELI TEL. 577035/57917. TRICHY TEL. 410877, 464343, 418867. NEVELI TEL. 62779. BANGALORE  
TEL. 232 4453, 226 7746, 225 2323. HYDERABAD : TEL. 784 9200 / 321 5451 / 750 7185. MUMBAI TEL. 430 725/620 6080.



அவரது  
வாழ்வு  
பற்றி

நினைவாகத் தோன்றும்  
நவம்பர் 1984-ல்  
இருந்தது. பாலசுந்தரம்  
பழக்க நோய்களில்  
ஈடுபட்டிருந்தார்.  
செய்ததில்  
மேலும்  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.  
பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
தொகுத்து  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

பாலசுந்தரம்  
நாடகங்கள்  
பெரிய  
கவியை  
வாழ்க்கை  
பிரதிபலிப்பு  
பெற்றது.

# ஷ்ருதி பாலஸரஸ்வதி

18 மார்ச்சு 2000





**தாஸதாமின்  
வயலில்  
ஓம் ஸுபு**

எனக்கோ முற்றிலும் பழக்கம் இல்லாத விஷயம்.

கரிக்மாவை நான் முதன் முறையாக பார்த்தபோதே ஐந்தாவது நிமிடத்தில் அவன் என்னோடு கைகுத்துக்க நான் பிரண்டு போனேன்.

விமானப் படைமீல் விசுப்பமின்றி பணி புரியும் ஆயிரம், ஆயிரம் ஏர்மென்களில் நானும் ஒருவன். அதிலிருந்து தப்புவதற்கு பாஸ்க் அதிகாரி போஸ்ட்டுக்காக தேர்வெழுத அனைவர்க்கு சைக்கிளில் போய்க் கொண்டு இருந்தேன்.

வழியில் மொபெட்டோடு நின்று மென் டிருத்த கரிஷ்மா என்னை 'ஹயோ, மின்டர்' என்று விரித்தான். அருகில் போனான் பஞ்சாபி யில் ஏதோ சொன்னான்.

"எனக்கு பஞ்சாபி தெரியாது" என்றேன் ஐந்திழையில்.

உடனே அவன், "உங்கனால் ஒரு உதவி செய்ய இயலுமா?" என்றான் கத்தமான ஆவல் வந்தில்.

"அது நீங்கள் கேட்கும் உதவிப்பை பொறுத் தது."

"ஒன்றுமில்லை. இந்த மொபெட்டை ஸ்டார்ட் செய்ய வேண்டும். வேகமாக இதை பெடல் செய்தால்தான் ஸ்டார்ட் ஆகும் என னால் அப்படி பெடல் செய்ய முடியவில்லை" என்றான்.

அந்த மொபெட் பஸ்ஸுதான் இருக்கது 'ஏதோ முயற்சிப்போம்' என்று சைக்கிளை விட்டு இறங்கினேன். என் கைவிரிசுத்த கிளைபை அவனிடம் கொடுத்தவிட்டு மொபெட்டோடு இரண்டு நிமிடங்கள் போராடியதில் அது மனமிரங்கி ஸ்டார்ட் ஆனது.

என் கிளைபை என்விடம் திருப்பிக் கொடுத்துவிட்டு, "மிகவும் தனி. நான் கரிஷ்மா இருக்கி கரிஷ்மா மனத்தி லில்" என்று கவலை நீட்டினான்.

அவன் திரும்பமானவன் என்று விவகலம் போது அவன் கைகுத்துக்கவும் முன்வை நான்

பிரண்டுதான் போனேன். தனியாய் அவன் கைவிரல்சைப்ப பிடித்துக் குத்துகிறேன். என்னை அதிமுகம் செய்து கொள்ள நான்கு ஒத்திவைக்கவில்லை.

"உங்கள் பெயரை உங்கள் கிளைபில் இருந்து தெரிந்து கொண்டேன். உங்கள் பெயர் மின்டர் வெங்கடராமன். இல்லையா?" என்று சிரித்தான்.

நானும் பதிலுக்கு சிரித்தேன். பேச முடிய வில்லை.

வெங்கடராமன் எனபது என் தகப்பனார் பெயர். கிளைபில் இருத்த பேப்பரில் தெற் கத்திய வழக்கப்படி தகப்பனார் பெயர் முதலில் வர அவன் அதை என் பெயர் என என்னை விட்டான். நானும் ஒன்றும் அது பற்றி கறாமல் விடைபெற்றுக் கொண்டேன்.

அதற்குப் பின் சண்டிகரின் பல மூலை ஊவிய மீண்டும் மீண்டும் பாக்க நேரிட இந்த மூன்று வருடங்களில் ஆழமான தொழிலாதி விட்டான். அவன் களைவான மனத்தி சிங்கை எனக்கு அதிமுகம் செய்து வைக்க, நான் என் தகப்பன் கிருஷ்ணனை அதிமுகப்படுத்த, தோட்டல் கபிலிச் ஸீக்கலர் பாரிஸ் பீர் குடித்துவிட்டு வந்த என்னை கண்டபடி ஏச அலாக விட்டில் நானும் கிருஷ்ணனும் போய் சிறுந்துடி சாப்பிட்டு, அவனின் குடும்பத்தோடு அமீரதரஸ் பொற்கோயில் போய் வர, பிசு காயிலில் அபூர்வமாய்ப் போட்ட 'இரண்ட தம்பி, பெரிய தம்பி' தமிழ்ப்படம் பார்த்து விட்டு 'அதெப்படி அதைப் பெண்ணை மனம் செய்வதாம், அவன் சகோதரியல்லவா' என்று அவன் சண்டையிட நான் ஏழை மரபுகள் பற்றி விவக, ரோஷியாலுதி அலா, தந்தையும் பரிமாற தட்பு இறுசிப் போனது

சிறு வயது முதல் பெண் நட்பே பார்சுகாத நான். ஆரம்பத்தில் இருத்த தகக்கம் லீலாக கரு மாவப் பேச ஆரம்பித்தேன் என அதிநவீன ஆம் மும், விசாலமும் பார்த்து அவன் விவந்து, விவந்து, 'த எப்பெயோ இருக்க வேண்டியவன் வெங்கட்' என்று கூற, என்னைப் புரிந்து கொண்டவர்களின் பட்டியலில் அவளையும்

வாழவிடம் தின்ற பெண்களும், என் வயதான ஆண்களும் கூட சிறு சிறு அளவாக ஒன்று (அ) தான்கு முறை உண்டாய், அதனால் ஏற்படும் கொழுப்புச் சந்தை இளைவர்களையே போன்றே எவிரை வகிசை குடிவும் சந்து ஆரவந்து வண்டித் துண்டார்கள். ஒரே சமயத்தின் அதிக உணவு உட்பெண்டாய்வு அதிநவீன கொழுப்பை வகிசைச் சிவப்படுகிறார்கள், இதற்குக் காரணம் வயதானவர்களுக்கு உடலில் ஏற்கெனவே கொழுப்பு மேர்ந்திருப்பதுதான். அதனால் 50 வயதாக் கடந்த ஆண்களும், பெண்களும் சிறு சிறு அளவாக 3 (அ) 4 முறை உண்டாய் வைடமைக் குடித்துக் கொள்ள குடிவும்.

- எக். பரிவர்த்தித்தி.







# 300 ரூபாய்களுக்கு கே.வி.ஆர் ஆர்ட் கோர்ஸ் சிப் இதை இலவசமாக பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள் 50,000

சுலபமாக படம் வரைய கற்றுத்தரும் சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் இது



1 ம் இருந்து 12 எண்களில் படம்

சித்திரம் வரையது சிலருக்கு ஹாஸி. சிலருக்கு அது தொழில். சந்த வையதிலும் வீட்டிலிருந்தபடியே உபயோகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். 300/- ரூபாய் மதிப்புள்ள இந்த கோர்ஸ் இலவசமாகத் தரப்படும். விளம்பரத்திற்காக இம்மாதிரி கோர்ஸ்களை சிப்ரீயாக அளிப்பதில் கே.வி.ஆர் ஒரு செக்கரண்டி ஏற்படுத்தியுள்ளது. மற்றவர்கள் எவரும் இம்மாதிரி அளிப்பதில்லை. அதனால் உடனே இதை உபயோகித்துக் கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். இந்த நல்ல வாய்ப்பை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

5	5 கோர்ஸ் சிப்புகள்	5
4	1. என் டிரைவ் கோர்ஸ்	4
3	2. என் டிரைவ் கோர்ஸ்	3
2	3. என் அகாடமி கோர்ஸ்	2
1	4. டிரைவ் கோர்ஸ்	1
0	5. டிரைவ் கோர்ஸ்	0

இந்த கோர்ஸ்கள் சிப்ரீ

இனி உங்கள் வீட்டில் குழந்தைகளுக்கும் சுலபமாக படம் வரையலாம்



இந்த சிப் கோர்ஸ் குழந்தைகளுக்கும் அளவ போதியிருக்கும். அதனால் இந்த சிப் கோர்ஸ் உங்கள் வீட்டில் குழந்தைகளுக்கும் 10 நாட்கள் நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டி இருக்கும்.

கே.வி.ஆர். சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் தயாரித்துவரும்

சுலபமாகப் படம் வரைய கற்றுக்கொள்ள முடியும். 1. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 2. என் அகாடமி கோர்ஸ் 3. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 4. என் அகாடமி கோர்ஸ் 5. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 6. என் அகாடமி கோர்ஸ் 7. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 8. என் அகாடமி கோர்ஸ் 9. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 10. என் அகாடமி கோர்ஸ் 11. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 12. என் அகாடமி கோர்ஸ்

இந்த பத்திரிகையின் மூலம் உங்கள் வீட்டில் குழந்தைகளுக்கும் அளவ போதியிருக்கும். அதனால் இந்த சிப் கோர்ஸ் உங்கள் வீட்டில் குழந்தைகளுக்கும் 10 நாட்கள் நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டி இருக்கும்.

சுலபமாகப் படம் வரைய கற்றுக்கொள்ள முடியும்

**K.V.R. INSTITUTE**  
(Tamil Free Art Course Scheme) 500

10, No. 1020, 77, Mahalaxmi Road, T. Nagar, Chennai - 17.

சுலபமாகப் படம் வரைய கற்றுக்கொள்ள முடியும். 1. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 2. என் அகாடமி கோர்ஸ் 3. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 4. என் அகாடமி கோர்ஸ் 5. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 6. என் அகாடமி கோர்ஸ் 7. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 8. என் அகாடமி கோர்ஸ் 9. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 10. என் அகாடமி கோர்ஸ் 11. என் டிரைவ் கோர்ஸ் 12. என் அகாடமி கோர்ஸ்

Name: \_\_\_\_\_ Address: \_\_\_\_\_

Pincode: \_\_\_\_\_

இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை  
சமையல் களையில் திருப்பமுனை  
மில்க் பாய்வர், இட்லி குக்கர்,  
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி,  
எல்லாம் தந்திடும்

# Murugan

முருகன் மெட்டல் என்றாலே  
முகம் மலரும் தன்னாலே



**முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்**  
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை - 3.  
போன்: 5350182, 5343412

ஒரு ஆழச்சிக்கு புழுங்கலிசையையும் ஒரு பிடி உளுத்தம் பருப்பையும் தமிழில் (புளிப்பு) ஊரளவத்து 2 லாசி நொம் கழித்து அதோடு உப்பு, பெருங்காயம், வற்றம் மிளகாய், ஒரு பிடி தேங்காய்த் துருவல் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மிக்ஸிளில் அரைத்துக் கெட்டியாக வைத்து அதில் கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி கவத்து சூட்டான எண்ணெயில் வடைவாக தட்டிப் போட்டு பெண்ணிறமாக எடுக்கவும். கரகரப்பான, எண்ணெய் சூடிக்காத சூப்பான அரிசி வடை உடைக்கும், தண்ணீர் இருக்கும், வயிறு கெட்டது.

- வங்குமி



சோத்துக் கொண்டுள்ளேன்.

ஆக, மிளகாய் வெங்காயம் மிளகாய் ஆகும் பித்த தாது இப்போது 'வெங்காய், வெங்காய்' என்று தோளதை தோட்டுது திருப்பாய் அளவுக்கு வளர்ந்து விட்டது.

"போன வாரமே வந்து விட்டாயா? பிறகு ஏன் விட்டிருக்க வரவே இல்லை? கிருஷ்ண னைக் கூட்டிப் போக முடியவில்லை" என்றான் கரிஷ்மா.

கா தினைவு வந்தவளாகத் திருமயிலேன். "யூனிட்டில் வேலை அதிகம் இருந்தது. போன வாரம் பெயர் மழையில் நாலே வடை டிங் சாக்ஸ்டு முழுக்க பழுதாகி விட்டிருந்தன அதனால் வெளியே வரவே முடியவில்லை கிருஷ்ணன் பெயரரி டயூட்டியில் காண்புர் போயிருக்கிறான்."

நான் கங்காராம கடைப் பையனைப் பார்த்து இரண்டு காபிக்கு வசைக் செய்தேன். கரிஷ்மா என்னை ஒருமுறை ஏன் இறங்கப் பார்த்தான்.

"ஆலாம், வெங்காய், உன் சட்டை ஏன் இவ் வளவு அருக்காக இருக்கிறது? நீ ஏன் நல்ல துணிமளிகளை வாங்கி ஆளர்ந்து கொள்வ லில்லை? இவ்வளவு சம்பாதித்து வசை பயன்? பிசைக்காரன் போல இருக்கிறாய்."

"பக. என்னை ஆர்வமில்லை."

"தவிர. நீ மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கிறாய் வெங்காய். என்னதான் சாப்பிடுகிறாயோ" என னான்.

நான் ஒரு கனம் நிதானத்துலிட்டு சொன் னேன், "நான் ஒல்லியாக இல்லை, கரிஷ்மா. என் உடம்புதான் ஒல்லியாக இருக்கிறது."

கரிஷ்மா புரியாமல் பார்த்தான். பிறகு, "ஏன் உளறுகிறாய்?" என்றான்.

"நான் எவ்வு குறிப்பிடுகிறேன் நீ எதைக் குறிப்பிடுகிறாய்? கரிஷ்மா என்கிற உன் பெய ரையா? ஹிதாய் அடி உயரத்தில் கடிதாருக்குள் இருக்கும் உன் உடலையா? எம்ஓ, படித்த உன் அறிவையா? இந்திய மாபுகளில் வளர்ந்து, இப் போது மேற்கத்திய கவர்சாரத்தோடு கலங்கிக் கிடக்கும் உன் மனதையா? அவ்வது இதற் கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட உன் ஆத்மாவையா?

இதில் 'நான்' என்று குறிப்பிடப்படுவது எது?"

கரிஷ்மா என்னை ஒரு கனம் வெறித்துப் பார்த்துவிட்டு "இப்படியே நீ தந்தையும் போகி கொண்டு சாப்பிடாமலேயே இரு. ஒரு நாள் சக்தியே இல்லாமல் செத்துப் போகப் போகி லாய்" என்றான்.

"அப்படியென்றால் நீ மட்டும்தான் சாகவே மாட்டாய் என்ற எண்ணமோ."

கரிஷ்மா கொள்ளாமலாம். நான் புன்னைக்கத்தேன்.

கங்காராமின் கடை விலிருந்து கார்பா லுத்து பருகிக் கொண்டு, எதுமே தெரிந்த விமர்சனப் படை ஏர்மேன் குளாசிட்டர்ஸை வெறித்தேன். சற்று நேரம் அனாதியாக இருந் தோம்.

"உலக்கு ஒரு கொண்டியை தேனை இப் போது இருக்கிறது வெங்காய்" என்றான் கரிஷ்மா திடீரென்று. நான் திருமயி அவனை வியப்பாக பார்த்தேன்.

"நீ செக்ஸைக் குறிப்பிடுகிறாயா? என்னப் பார்த்தால் நான் அதற்கு அளையாளனாகத் தோன்றுகிறேன்? அது ஒரு வயக, கரிஷ்மா. எனக்கு அது சிக்கிரமாக வந்து சிக்கியாகவே அடங்கி விட்டது."

"ஓட்ட" நான் செக்ஸைக் குறிப்பிடவில்லை. உன் சடைகளையும், பொருள்களையும் நீரவ டிக்க உனக்கு நல்ல உள்ளளித்து உன் சடை வையும், அதன் சூழல் உன் அறிவையும் பூசுபாக்க. எல்லாவற்றிற்கும் மொல்க உனக்கு உலக வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பு ஏற்படுத்த"

நான் சிரித்தேன். கலியாணிகளிடம் சாப்பி தமனா கிழை வைத்துப் தமிழ்நாட்டு பாட ஆரம்பித்தேன்

"கள்ளிக்கேது முள்ளில் வேலி போடி தங்கச்சி!

கூட்டுக்கேது தோட்டக்காரன் இதுதான் எனக்கட்சி!

கொண்டதென்ன, கொடுப்பதென்ன

- இதில் தாயென்ன, மனத்த தாரம் என்ன குறையப் பெண்ணே!

வாழ்வின் பொருளென்ன, நீ வந்த



கனதபென்ன்

கரிஷ்மாவும் காப்பியை காலி செய்துவிட்டு,  
"என்ன பாடுகிறாய்?" என்றாள்.

"ஒன்றுமில்லை மொழி பெயர்க்கும் போது  
பாடலின் அர்த்தம் குன்றிவிட்டது விடும."

"தீ பாடுகிற பாடலை வைத்தே தீ எதுபற்றி  
போலிக்கிறாய் என்று சொல்லிவிட்டாய் என்று  
கிருஷ்ணன் என்னிடம் சொல்லியிருக்கிறான்"  
என்றாள் கரிஷ்மா.

"மம். சரிதான். கல்யாணம் செய்து எனக்  
கொரு பிடிப்பு ஏற்படுத்த வேண்டும் என்றாய்  
அல்லவா? அது பற்றித்தான் பாடினேன்."

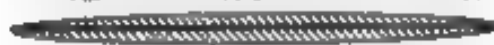
"சரி வீடு. கடைசியாக ஒன்று கேட்கிறேன்.  
கல்யாணம் செய்து கொள்வாயா, மாட்டாயா?"

"வேண்டும் என்றும் இல்லை; வேண்டாம்  
என்றும் இல்லை" எனறேன் புன்னகையுடன்.

"அபதந்தம்" என்றாள் கரிஷ்மாவா.

தான் எழுத்து கல்யாணமிடம் காப்பிக்கு  
காக கொடுத்துவிட்டு வந்தேன் எசுக்கென்னை  
எடுத்து தள்ளிக் கொண்டே அங்கம் விட்டை.  
தோக்கி அவனோடு நடக்க ஆரம்பித்தேன்.

"இங்கே பாரு கரிஷ்மா. என்னைய  
பொறுத்தவரை வாழ்வில் எதுவுமே நம் கையில்  
இல்லை. எமதுமே நாமாக வணக்கவே முடி  
யாது. இங்கேதான், இப்படித்தான் பிறக்க  
வேண்டும் என்று திட்டமிட்டா நாம் பிறத்  
தோம்? எங்கேயோ கோயமுத்தூரில் ஒரு  
கிராமத்தில் பிறந்து, எதைவோ படித்து, பெரி  
தாவி, விமானப்படை நேர்வு எழுதி, சண்டி  
கரில் ஏர்மேன் ஆக போஸ்ட்டில் ஆகி தான்  
இங்கு வந்தேன். தீ அம்பாலாவில் பிறந்து,  
வளர்ந்து, எம ஏ படித்து, சண்டிகரில் மணந்தி



வத்தக் குழம்பு மற்றும் காரக்  
குழம்பில் காரம் ஆகிகளாகி விட்டாகி  
கலவையே வேண்டாம். சித்தி தே. பாக்  
விட்டு திறக்குங்கள். காரம் குறை  
வதுடன், கலவையும் மனசாகக் ஏ  
ஒன்னாக இருக்கும்.

- ஆர். பன்ன



பெருக கல்யாணம் செய்து கொண்டு இங்கே  
வந்திருக்கிறாய். இப்போது நாம் இருவரும்  
சண்டிகரில் ஏவது செக்டரில் நடந்து கொண்டு  
இருக்கிறோம். எப்படி நடத்தது இது? தீயும்  
தானும் சந்தித்தோம் என்றா என்னுமிறைய?  
இல்லை. சந்திக்க வைக்கப்பட்டோம். அன்று  
உன் மொபெட், கூடார்ட் ஆகாத தேரம் தான்  
ஏன் அங்கு வர வேண்டும் என்று போலித்துப்  
பாா."

கரிஷ்மா மெனமையப் நடந்து கொண்டு  
இருந்தாள் தான் தொடர்த்தினாள்.

"அப்படி இருக்கும் போது - நம் கையில்  
எதுவும் இல்லை என்கிற போது - கல்யாணம்  
செய்ய வேண்டுமா, வேண்டாமா என்று  
போலிப்பது கூட அபத்தமாய்த்தான் தோன்று  
கிறது தீ உன் வேதவையை உன்னால் முடிந்த  
வரை திறம்பட செய்து கொண்டு கொல் நடக்க  
வேண்டியது எல்லாம் நடத்தே தீரும். உன்  
வேண்டி, எது நடத்தாலும் அமைதியாக ஏற்றுக்  
கொள்வதே உன்னையான கர்மயோகி தானா  
பற்றி திட்டமிட்டே மாட்டான். ஏனெனில்  
அவனிடம் எதிர்பார்ப்புகள் இடையாது"

"போதும் வெங்கட்" தீ பேசுவது வர வர  
தெளிவாகவே இல்லை. எனது எதைவோ  
போலிக்கிறாய் என்பது மட்டும் புரிகிறது.  
வேதேதும் எனக்குப் புரியவில்லை" என்றாள்  
கரிஷ்மா.

தான் மறுபடி தமிழில் பாட ஆரம்பித்தேன்.

"தெளிவாக தெரிந்தாலே சித்தந்தம் - அது  
தெரியாமல் போனாலோ வேதந்தம்"

கரிஷ்மா இடை மறித்தாள் "ஆனால் வெங்  
கட், தீ சொல்வது போல் திட்டமிட்டா விட்டால்  
வாழ்வில் முன்னேற முடியாதே" என்றாள்.

"முன்னேற்றம் என்று எதைக் குறிப்பிடு  
கிறாய்? இன்று எசுக்கெனில் செல்லும் தான்,  
தான் கூகட்டிலும், அதற்கடுத்த தான்  
வாரிதும் சென்று விட்டால் தான் முன்னேறு  
கிறேன் என்று அர்த்தமா. பொருள்களை சேர்ப்  
பதுதான் முன்னேற்றம் என்று எல்லோரும்  
தென்பதால்தான் இன்று திருப்தி இல்லாமல்  
மனிதர்கள் தாயாய் அழைக்கிறார்கள். நம்மையும்  
சொத்துதான் சொல்கிறேன். இது வேண்டும்,  
அது வேண்டும் என்று அலைக்கும் மனிதர்கள்  
தான் திட்டமிட வேண்டும். மறுபடியும் சொல்  
கிறேன். எந்த வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத  
கர்மயோகி திட்டமிட அவசியமே இல்லை."

"அப்படியென்றால் உன்னிடம் எதிர்  
பார்ப்பே இல்லவா?"

"இருக்கிறது. இன்னொரு தெதிக்கு மற்ற  
மனிதர்களை விட தான் தெளிவாகவே இருக்  
கிறேன். எனக்கே இது தெரிகிறது இதை தான்  
ஆனவத்தில் கூறுகிறேன். இந்தத் தெளிவும்,  
அமைதியும் என்னிடமிருந்து போகக் கூடாது





நீங்கள் வெற்றி பெற வேண்டிய வழிமுறைகளை என்னால் கூற முடியாது. ஆனால் தோல்விக்கான காரணத்தைக் கூற முடியும். அது, 'எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்த வேண்டும்' என்ற எண்ணம்தான்.

— ஹெசுயார்ட் ஸ்லோம்  
தகவல் : செ. இராமன்



எப்பதுதான் என் ஒரே எதிர்பார்ப்பு. எவ்வளவு குழப்பி விடாதே என்றுதான் தினமும் நான் இளைவலிடம் வேண்டிக் கொள்கிறேன். வேறு எதுவும் அவலிடம் நான் கேட்க இல்லை."

"வருங்காலத்தில் நீ துறவியாகப் போய்விடுவாய் என்று எவர்க்குத் தோன்றுகிறது" என்றான் கரிஷ்மா சிரிப்புடன்.

"நிச்சயமாக மாட்டேன். இது வேண்டும், அது வேண்டும் என்று ஆசைப்பட மாட்டேன் என்று கூறுகிறேனே தவிர இது வேண்டாம். அது வேண்டாம் என்று துறக்கவும் மாட்டேன். என் கொள்கை எது நடக்கிறதோ, எது கிடைக்கிறதோ அதை ஏற்றுக் கொள்வதுதான். அனைத்தானும் முதலிலேயே கூறினேன். எனக்கு வேண்டாம் என்றும் இல்லை. வேண்டாம் என்று இல்லை."

"உனக்கு எப்படியெல்லாமோ போகிக் கொடுத்திருக்கிறது" என்றான் கரிஷ்மா. நான் சிரித்துக் கொண்டேன். மறுபடி பாட்டு வந்தது.

"மன்னலதைத் தோண்டி தன்னார் தெருள் அன்புத் தங்கலி!"

என்னதைத் தோண்டி ஞானம் கண்டேன் இதுதான் உன் கடலி!"

அப்போதுதான் மறுநாள் நான் டெய்லிக்கு போகப் போவது ஞாயகம் வந்தது. அதை அவலிடம் கொல்வ மறத்து போலிருந்தேன்.

"அப்புறம் கரிஷ்மா, மறத்து போய்விட்டேன். நாளை நான் வேலை விஷயமாக டெய்லி போகிறேன். கல்கா மெய்லில் கிளம்புகிறேன். இரண்டு மாதம் டெய்லியில் இருக்க

வேண்டி வரும்."

நடந்து கொண்டு இருந்தவன் சட்டென்று திரிதான்.

"என்ன இவ்வளவு நிதானமாய்க் கொல் திராய்?" என்றான் கோபமாய்.

"ஏன்? என்ன ஆயிற்று?"

"நான் ராக்கிப் பண்டிகைக்கு பஸ்மாய் ஒர்பாடு செல்ல இருந்தேன். உனக்கும், கிருஷ்ணனுக்கும் எப்பெல்லாக ராகசி வாங்க என்னிடமிருந்தேன். அப்படியானால் நீ ராக்கிக்கு இங்கே இருக்க மாட்டாயா?" கேட்டுக் கொண்டே கரிஷ்மா தண்டணைத் தொடர்த்தான்.

"அதனால் என்ன? ராக்கியை தபாலில் அனுப்ப்பேன்."

"ஷிட்! அதில் என்ன இப்பம் இருக்கிறது?"

அதற்குப் பின் இருவரும் அளமதியாய் நடந்தோம். கரிஷ்மாவின் வீட்டை நெருங்குமையிலே இருட்டி விட்டிருந்தது. மலஜித் சிங் எதிர்பார்த்தார். அதுவரைக்கிவிடாத அப்போதுதான் வந்திருப்பார் போலிருந்தது.

"தல்வரவு! தல்வரவு!"

"தந்தி!"

விட்டிருந்த யோனதாம் அவசர அவசரமாய் கரிஷ்மாவிடம் அவர் பஞ்சாபியிலே பேசினார். சில ஆங்கில வார்த்தைகள் அவரின் பேச்சின் காரத்தை எனக்குக் கொட்டி காட்டின. நான் அதிலும் சித்திக்க இடம் கொடாமல் மலஜித் சிங்கே என்னிடம் விளக்கமாய்க் கூறினார்.

அவருக்கு அவருடைய அலுவலகத்தின் கல்கத்தா பிரிவிந்த மாற்றவாசி விட்டதாம். அடுத்த மாதம் போக வேண்டும் என்றார். அங்கு போய் விடுபடி எடுத்துக் கொண்டு வருவதெல்லாம் சிரமம் என்பதால் கரிஷ்மா ஹலும் அடுத்த மாதம் கூடவே அழைத்துக் கொண்டு போகப் போவதாய்க் கூறினார்.

மிறகு "நீ உன் தன்பனை இழக்கப் போகிறாய், இன்னும் ஒரு மாதத்தில்" என்றார் கரிஷ்மா அவைப் பார்த்து ஆங்கிலத்தில்.

"ஒரு சிறிய திருத்தம்" என்றான் கரிஷ்மா. இருவரும் என்னவென்று என்னைப் பார்த்தனர்.

"நீங்கள் கூறியது போல் இழக்கப் போவது ஒரு மாதத்தில் அல்ல. இன்னும் ஒரு நாளில்" என்பதேன்.

"ஏன்? என்ன ஆயிற்று?" என்றார் மலஜித் சிங்.

"நாளை நான் டெய்லி போகப் போகிறேன். இரண்டு மாதம் அங்கு தங்கி நேரமும், எனவே, நான் திருப்பும் போது நீங்கள் இருக்க மாட்டீர்கள்."

"நாளை எத்த டிரெய்லில் போகிறாய்?"

"கல்கா மெய்லில்."



**அலட்சியப்படுத்தாதீர்!**

- ✓ திடீர் எடை அதிகரிப்பு
- ✓ பசியின்மை
- ✓ அளவுக்கதிக தூக்கம்
- ✓ அயர்வு மற்றும் னோர்வு
- ✓ குழந்தையின்மை
- ✓ மாதவிடாய் பிரச்சனைகள்
- ✓ மூட்டுவலி

**வாதராய்ரு கோனாறுக இருக்கலாம்!**

உங்கள் குடும்பமருத்துவரை ஆலோசனைவும்

**இவ்வாறு உங்களுக்குப் பெற  
அருகியுள்ள அமைத்த அலுவலகம்**

**Thyr  care®**  
All in Thyroid and only Thyroid

- ✓ நோயின் பரிசு பெற்ற RIA பரிசோதனை
- ✓ உலகமேயே பின்பின்பிட்டு வரும் நோய்
- ✓ இந்தியா முழுவதும் சேவை அமைப்புகள்

**சென்னை- 0:8282111**

தற்போதுள்ள 4B ஸ்டா வீதமிடே நோயின்  
நிலைப்பம் பின்பற்றும் அருகியுள்ள AL MMDA  
வாணிக் காட்டி தேவக் பன் திறந்தும் எதிரிக்  
பன்வாணிக் 4B/11A/ நோயின்வெக் தேவக் சகலம்  
அப்போதுவெக் எதிரிக் அருகிய் மத்தியவெக்  
212/6, செவியல் நோய் சகலம், மத்திய வகையா  
முட்டியம் எதிரிக் வகையாபெக் தேவக் 505,  
T.H. நோடு, மலிக் உருகு அருகே.

கோவை: 799F, சத்தி பிரதான சகலம், எதிரிக்  
போல் 436473, அருகே 389103-B, மினவட்டம்,  
பெருந்தாறு சகலம், போல் 297483, மதுரை:  
4/506, அருகே நோய், அருகே நோய்,  
போல் 524116, திருவாரூர்: 71-C/1, திருப்பூர் சகலம்,  
வகையாபெக் போல் 435276, சென்னை அருகிய்  
மருத்துவமனை எதிரிக், கவர் னபுலி,  
போல் 447485, குடும்பவெக் 114: SHM  
காடுபுளக்கம், மட்டம் சகலம், போல் 411289  
தாருகோவிலை LME, கடை, மதுவிலை, எருதுகை  
மகையாபெக் சகலம், போல் 21907, அருகே 213,  
சுப்பிரமணியம் நோய், கோவை நோடு, போல் 35052  
வேலூர்: 3/3, முதல் மாடு, கி.ஆர்.பி. கோவை,  
கரையாபெக், தென்னாறு மருகி, போல் 226182.

**துளசியின் தூய்மை  
நிறைந்து நிற்கின்ற**



**யிலங்குகளின்  
வெகுப்பின்  
சத்தியாசன  
தேவகிய்  
வகையாபெக்  
நகலிக்கப்பட்டு**

**கிருஷ்ண  
துளசி  
வெகுப்பல் சோப்**



அந்த ஆழங்கு பச்சரிசி, அந்த ஆழங்கு புழுப்பச்சரிசி, ஒரு பெரிய உருக்கட சாதம், துவத்தை எடுத்துக் கொண்டு அரிசிகளை வைத்து எதற்கோடு அரைத்துக் கொண்டவும். அதை அரைத்து அதில் துவத்தி 1 ஸ்பூன் சர்க்கரைவைக் கலந்து ஒரு காய்க்காய் அந்த மானிக் வத்தி துவத்திரைப் போட்டுக் கரைத்து வைத்து விடவும். மதுரை மசூ புளித்த பிறகு தேய்வாயில் பாக் தேய்வாயை அரைத்து அதைக் கரைத்து ஆப்பிளாக வத்தினால் பருக போக ஆப்பிளம் நன்றாக வரும். கொண்டு வெயோடுக்கு இருக்கும்.

- கவிஞர்

இருவரும் சட்டென்று திரும்பி பஞ்சாபியில் பேசிக் கொண்டனர். பின் என்னிடம் திரும்பி தங்கன் கூறவுக்காரர் ஒருவரின் திருமண விஷயமாய் யாரையோ பார்க்க மனத்தீர் சில நாளை துவதியானா போகவிருப்பதாகவும், சுட்டெழுத்துக்குக் கூட வர இயலாது என்றும் கூறினார்.

"கரிஷ்மா மை தனிவரக சுட்டெழுத்துக்கு அனுப்பவும் மனமில்லா ரெனெஸிஸ் கக்கா மெயில் தள்ளிரலில் சண்டிகர் சுட்டெனினி விருந்து போனதுமே இவள் தனித்து வருவது பாதுகாப்பில்லை" என்பார்.

"இல்லை, பரவாயில்லை, இதில் என்ன இருக்கிறது? இன்னே, இங்கேயே எனக்கு விடை கொடுங்கள்" என்றேன் நான்.

சிறிது நேரம் மெனமென வலியாய் நின்றது.

"பார்த்தாயா வெங்கட்! நாம் பிரியப் போவது ஒரு மாதத்திலும் அல்ல; ஒரு நாளிலும் அல்ல; இன்னும் ஒரு மணி நேரத்திலும்!" என்றான் கரிஷ்மா ஒரு சோகப் புன்னகையுடன்.

நான் டெஸ்கிலிருந்து திரும்பும் போது இவர்கள் கல்கத்தா போய் விடுவார்கள். பிறகு, எசுக்கே சண்டிகரிலிருந்து மாற்றலாகி விரும்பும் நான் இன்று இவர்களைப் பார்ப்பதுதான் கனடா. இனி பார்ப்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை.

"எப்படி வெங்கட் இளையவெல்லாம் நடக்கின்றன? நம் கிரேப்பில்லாமை, நம் கேட்காமலே அது அது நடக்கின்றனவே."

நான் பேசாமல் சிரித்தேன். மனத்திதழ் பாட்டு ஒடிவது.

"நான் கேட்டு நான் தந்தை படைத்தாரா?"

- இல்லை,

என் பிள்ளை எனைக்கேட்டு பிறத்தனை? தெய்வம் செய்த பாவம் இது போடி

தங்கச்சி"

அடுத்த ஒரு மணியில் ஒரு அருமைப்பாடு இரவு சரப்பாடு எனக்கு பரிமாறப்பட்டது. முகவரிகள் எக் மாதின, இலி கடிதங்களில் ஸ்கெடாமாணா, "நகல், தவமா?" என்று உருகிக் கொண்டனவாம். கரிஷ்மா சோகமாகப் போயிருந்தான்.

தான். பலமுறை அவன் கட்டுமீரலர்கள் கண் களைத் துடைத்தாற் போல தெரிந்தான்.

கனடாவில் சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு இளம்பும் போது கணவனும், மனைவியுமாய் வாசலுக்கு வந்தனர். "வெங்கட்! மறக்காமல் கடிதம் எழுது" என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறினர். மனத்தீர் சில என் எக் குழப்பி வாழத் தினார்.

கரிஷ்மா என் கைகளைப் பிடித்து கண்ணில் ஒத்திக் கொண்டான்.

"தீ சொல்லுதுதான் கரி வெங்கட், வாழ்க் கையில் எதுவும் நம் கையில் இல்லை. எதையும் இட்டமிடாமல் நடப்பதற்கு ஏற்ப வாழ்வதே புத்திரசாத்தினம்" என்றான். நான் புன்னகைத்தேன்.

"தீ சத்தியமாய் ஒரு பெரிய ஆளாய் வருவாய் வெங்கட்" என்றான் கரிஷ்மா. மனத்தீர் சில அந்த ஆமோதித்தார். நான் அவர்களுக்கு நன்றி கூறிவிட்டு, விடை பெற்று வெளியே வந்தேன்.

சைக்கிளை விமானப்படை யூனிட் நோக்கி, செலுத்தினேன். இந்தக் கணம் முதல் யாரும் இனி என்னை 'வெங்கட்' என்று அழைக்க மாட்டார்கள் என்று தோன்றியது. தந்தையின் பெயரில் ஏற்பட்ட ஒரு நட்பு முடிந்து விட்டதாய்த் தோன்றியது. ஒரு சோர்வு வந்து மனதை அப்பியது.

"ஆதி வீடு; அந்தம் காடு - இதில் தூசென்ன; அடியே, நீயென்ன ஸ்ராளப் பெண்ணே

வாழ்வின் பொருளென்ன; தீ வந்த கனதயென்ன"

பாடிக் கொண்டே சைக்கிளை மிதித்தேன். மேலே வானத்தில் நட்சத்திர விளக்குகள் மின்னின. கிழே சாலைமையில் விளக்கு நட்சத்திரங்கள் மின்னின.

அயர்ச்சியாய் சைக்கிளை மிதித்தேன். மனம் எங்கேயோ இருந்த போதிலும் பழக்க தோஷத்தில் கைகள் சைக்கிளை செலுத்தின. ஒவ்வொரு மிதியின் போதிலும், கால் முட்டிகள் வலிப்பதாய்த் தோன்றின. சைக்கிளும் மனதைப் போலவே கணமாய் இருந்தது.

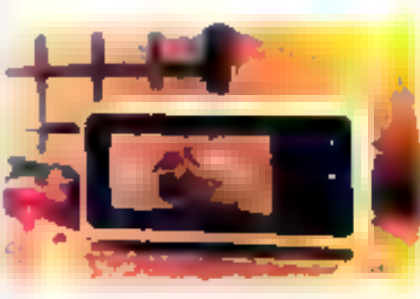


உணவைத் துண்டித்து அதை சூடாக்கி சமைக்க உதவுகிறது. இந்த ரேடியோ அலைகள் உணவுப் பொருட் களிலுள்ள மூலக கூறுகளை (nutrients) வேகமாக அதிர் வடைப வைக்கிறது. இந்த அதிர்வுகள் தடையும் இல் மூலக் கூறுகளிடையே உராய்வை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வூராய் வினாவ வெப்பம் வெளிப்படுத்துப்படுகிறது. இவ் வெப்பத் தினால் உணவு சமைக்கப்படுகிறது.

ஹைட்ரோவேவ்ஸ் உணவு அதிவேகமாக சமைக்கப்படு வதால் மசக்கை ஹைட்ரோ வேவ் மிகவும் செய்பமானது என எண்ணுகிறார்கள். இது நவநாள் கணிப்பாகும். ஹைட்ரோ வேவ் அலைவகை செய்பமானதே அல்ல. அலை உணவிலுள்ள நீர், கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் போன்ற நிரவங்களைப் பார்க்கப்பட்டு மூலக கூறு அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தி அவை மூலம் உராய்வுகளை ஏற்படுத்தி உணவை சமைக்க உதவுகிறது.

### ஹைட்ரோவேவ் அவனின் இடயம்!

ஹைட்ரோ வேவ் அலைகள் ஹைட்ரோவேவ் அவனில் உள்ள "மேக்னட்ரான்" (Magnetron) என்ற ஒரு எலக்ட்ரானிக் வெற்றிடக் குழாய் (vacuum tube) யினால் உற்பத்தி செய்பப்படு கிறது. பெரும்பாலான ஹைட்ரோவேவ் அவனில் இவ்வலைகள் ஒரு உலோக அறைவிலிருந்து பயணம் செய்து "ஸ்டீர்" (Stirrer) என்ற மின் விசிறி போன்ற கருவினை வத்தடை கிறது. இந்த ஸ்டீர் ஹைட்ரோவேவ் அலை களை அவனின் உலோக அறைக்குள் சித தடிக்க உதவு கிறது. இவ்வலைகள் அறையின் கவர் உள்ளி் மோதி, மோதி, கடைசியில்



உணவுக்குள் துண்டித்து.

### ஹைட்ரோவேவ்ஸில் உணவை சமைக்கும் விதம்:

ஹைட்ரோவேவ் அவனில் நீங்கள் உணவைச் சூடாக்கலாம். கொடுக்க வைக்கலாம், திராவிலில் வேக விடலாம். தேக், பிரட், முட்டை சாக்ஸிகளை பேக் (bake) பண்ணலாம். அணை உணவை கிரீவ் (grill) பண்ணலாம். இன்னும் சொல்லிக் கொண்டு போகலாம். ஒரு சூழ்ச்சை கூட ஹைட்ரோவேவ் அவனில் சமைத்து விடும். அவ்வளவு எளிதான முறைகள்

**வி**யாணை வழியே அவசரமாக சமைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது கேஸ் தீர்ந்து போக என்ன செய்வது என்று தலை முடிசை பிடித்துக் கொள் ளும் சவலை இனி இல்லை. சிக்கனமான பட்டுட்ட டிப், சிக்கனமான தேரத்தில் கையைபாண ஆரோக்கிய மான சமைப்ப செய்ப முடி யும் இப்போது. ஆமாம்! ஹைட்ரோ வேவ் அஞுவை செய்து தத்துவிடும் வாகுப் பன்! ஹைட்ரோவேவ் சமை பலைப் பற்றி A to Z தெரிந்து கொள்ளலாம்!

### ஹைட்ரோவேவ் ஸ்ப்டவு உணவைச் சமைக்கிறது?

ஹைட்ரோவேவ் அவன் என்ற சாதனம் 1930களிலே மேல் தாடுகளில் உபயோகப் படுத்துப்பட்டு எழுபதுகளில் மிகவும் பிரபலமாகிவது. இந்நியாவில் தற்பொழுது பிரபலமடைப ஆரம்பித் துள்ளது.

ஹைட்ரோவேவ் அவனில் குறுகிய ரேடியோ அலை கள் (Short radio waves)

**குறைந்த நேரத்தில்  
நிறைந்த  
சமையல்**



அடங்கியது.

எல்லா மைக்ரோவேவ் அவனியும் ஒரு வட்ட வடிவமான தட்டுப் போன்ற அவயப் புளடய "டர்ன் டேரீஸ்" (turntable) இருக்கும். உணவு சமைக்க வேண்டிய தேரம் காட்டும் சுழலாரம் இருக்கும். உப்கருத்துத் தத்துமன எைப் புத்தகத்திலே என்னென்ன பொருட் கருத்துத் தத்துமன தேரம் செட் பண்ண வேண்டும் என்பது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் தண்ணீர் சோத்து சமைக்கும் உணவிறுத்த தண்ணீர் அளவும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உணவு தயாரிக்க வேண்டிய பொருட்களை அது சாதியோ காய்கறியோ, முட்டையோ, எதுவானாலும் அளவு மைக்ரோவேவ் ஒர்புளடய பாத்திரத்திலே போட்டு டர்ன் டேரீஸில் வைத்து டைமண்ட செட் செய்து விட்டு அசகாடா என்று தொலைக்காட்சியோ, புத்தகமோ படித்துக் கொண்டிருக்கலாம். குறித்த நேரத்தில் அருமை யாக சமைத்து எழுத்துவிட்டு, சமரத்தாக இருக்கும் உங்கள் மைக்ரோவேவ்

### மைக்ரோவேவ் விதிமுறைகள் :

மைக்ரோவேவ்லில் எளிதாக சமைக்க முடிந்தாலும் சில விதிமுறைகளை கைஉரண்டு தான் ஆக வேண்டும்

### காய்கறிகளை சமைக்கும் முறை :

காய்கறிகள் வாடிப் போனவைகளை இருக்கக் கூடாது ஏனென்றால் மைக்ரோ வேவ்லில் சிறிதுநேரே நீர் சோப்பது நல்லது வாடிய காய்கறிகளை வேக வைத்தால் அவை குறைந்து விடும். அதனால் திறைவ் நீர்ச் சத்து நிறைந்த புதிய காய்கறிகளை அவசியம் காய்கறிகளை மிகவும் குறைந்த தேரமே வேக வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மிகவும் மிகுது வாசி விடும் திறைவ் வேக வைப்பதினால் காய்கறிகளிலுள்ள சத்துகளும் வீணாகிவிடும்

தக்காளி, உருளைக் கிழங்க போன்ற காய்கறிகளில் துணைகள் மேவே ஒன்று கீழே ஒன்று

என்று போடுவது மிக அவசியம் இல்லா விட்டால், அவை வெடித்துச் சிதறி விடும். துணைகளை சத்தியால் குத்திப் போடலாம். அதே சமயம் திறைவ் துணைகள் போடவும் கூடாது. திரைத் திறைவ் துணைகள் வழியாக வெளியேறி காய்கறிகளை சுடினமாக்கி விடும். மீள உருளைக் கிழங்கை கிரீக்கெட் ஆடத்தான் உபயோகிக்க முடியும்.

### முட்டையைச் சமைக்கும் முறை :

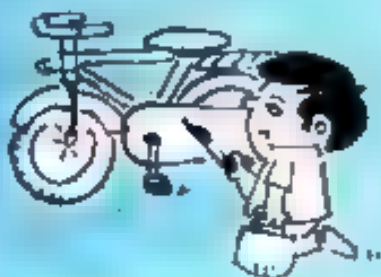
அருமையான ஆம்வெட்டுகளும் புல்லு துணைகளும், தொடியில் மைக்ரோவேவ்லில் செய்து விடலாம். ஆனால் முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் துணை போட வேண்டியது அவசியம். இல்லாவிட்டால் முட்டை வெடித்துச் சிதறி விடும்.

### அசைவ உணவு சமைக்கும் முறை :

மைக்ரோவேவ் உணவுப் பொருட்களை பலவித ஆற்றத்தில் ஊடுருவிச் செல்லக் கூடியது. எந்த உணவையும் 4 செ.மீ. வரை ஊடுருவிச் செல்லும். அதனால் அசைவ உணவு வகைகளை மைக்ரோவேவ்லில் அருமையான சமைக்க முடியும் இதிலே எல்லா வகையான மாமிச வகைகளை எழுமபுகளை அகற்றுவது அவசியம். அசைவ உணவு வகைகளை சமைக்கும் பொழுது அவற்றைத் திருப்பிப் போடுவது போல்ட் ஸ்பாட்ஸ் (cold spots) குளிர் உறை விடம் வராமல் தடுக்கிறது இது எல்லா வகை உணவுகளுக்கும் பொருந்தும் பெரிய துண்டு உணவுகளை அதுவும் மாமிசத் துண்டுகளை சமைக்கும் பொழுது அவற்றைச் சமைக்கும் பாத திரத்தின் விளிம்புப் பகுதியில் வெளிப்புறமாக வைக்க வேண்டும் ஏனென்றால் மைக்ரோ வேவ்லின் சக்தி உளையின் உள்பாகத்தை விட வெளிப்புறம் அதிகமாக உள்ளதே காரணம்.

### உணவை வறுக்கும் முறை :

உணவு வகைகளை வறுக்கும்போது



என் தம்பழைடய ஹைக்கிள் செயின் காக்டல் "Let me have C.S.K. only" என்று வாசகம் பெரிண்டுகளால் எழுதப்பட்டிருந்தது. பூர்வாகம் என்ன என்று கேட்டதற்கு அவர் கூறியது, "பேனா, ஹைக்கிள் போன்றவைகளை பிறருக்குக் கடன் கொடுத்தால் மீளாகி விடும். அதை நான் சொல்வாயம், நாதுக்காக ஹைக்கிளை சொல்கிறது" என்று விளக்கம் அளித்தார். தன்மர் பெயர் சி.எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி.

- குடந்தை ராதா



## மைக்ரோ (மைக்ரூர்) பாக் 8 நிமிடத்தில்!

மைக்ரூர்பாக் 8 வெறும் 8 நிமிடத்தில் ஒரு சொட்டு வியர்வை சித்தாமல் அற்புதமாக செய்வதாக.



**வேண்டிய பொருட்கள் :**

கடலை மாவு - 300 கிராம்

நெய் - 300 கிராம்

சர்க்கரை - 200 கிராம்

தண்ணீர் - 200 மில்லி

முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம்

பேக்கிங் சோடா

- வேண்டுமென்றால் 1 சிட்டிகை

**செய்முறை :**

1. கடலை மாவுவையும், பேக்கிங் சோடாவையும் நன்கு சலித்தெடுத்துக் கொண்டு அதை நெய்யை உருக்கிக் கொண்டு அதில் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

2. சர்க்கரைப் பானை இரண்டு கம்பி பாரு பதத்திற்குச் செய்து அதை சிறிது சிறிதாக கடலை மாவில் விட்டு திகிலான பேஸ்ட் போன்ற கலவை யாக்கவும்.

3. பின் சிறு சிறு மைக்ரோவேல் (ஐஸ் கியூப்) பாத்திரத்தில் நெய் தடவி கடலை மாவு கலவையையால் நிரப்பவும்.

4. 1½ நிமிடத்திற்கு சாதாரண நகர்மலான பலரில் (மின்சாரத்தில்) பேக் செய்யவும்.

5. பேக் செய்து முடிந்தவுடன் அதை 4 (அ) 5 நிமிடத்திற்கு ஆற விடவும். பின் அதை பாத்திரத்திலிருந்து எடுத்து வைக்கவும்.

6. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் திறும்பவும் அந்த எம்சூர் பாக்குகளை வைத்து ½ நிமிடத் திற்கு பேக் பண்ணினால் சூடான, கலையான மைக்ரூர் பாக் தயார்.

- மித்ரா முரளிதரன்

கிதழ்.

**உங்கள் மைக்ரோவேவ் அவனில்  
நீங்கள் நிச்சயம் செய்ய  
வேண்டியனாவ :**

1. உங்கள் அவர் சமக்கிராக பொருத்தப்பட வேண்டும்.

2. பரதுகாப்பான கதவுத் தாழ்ப்பான் அவசியம்.

**நீங்கள் உங்கள் மைக்ரோவேவ்  
அவனில் நிச்சயம் செய்யக்  
கூடாதவை :**

1. உணவு தயாரிக்க வேண்டுமான பொருட் கள் உங்களை வைக்காமல் மைக்ரோ வேவ்ஸ் உபயோகிக்கக் கூடாது.

2. உணவை குறித்த நேரத்திற்கு அதிகமாக சமைக்கக் கூடாது.

3. பிளாஸ்டிக்விடான பொருட்கள் காலித் தட்டுக்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது. அவை கருகி, எரிந்து போகும்.

4. தண்ணீர் உங்களை நெறக் கூடாது இந் னால் அவனின் வெளிப்புறக் கண்ணாடி உடைபட வாய்ப்புண்டு.

5. உணவு தயாராகும் போது தேவையாக அதிகமாக அடிக்கடி, அவனின் கதவைத் திறக்கக் கூடாது இதனால் மைக்ரோவேவ்ஸின் வெப்பம் குறைந்து உணவு சரிவர வேகாமல் போகக் கூடும்.

**மைக்ரோவேவ் அலைகள் கசியுமா?**

மைக்ரோவேவ் அவனில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டு மைக்ரோவேவ் அலைகள் கசியும்படி, நேரிட்டாலும் அவற்றால் அபாயம் ஏதும் நேராது. ஏனெனில் கசிவு மைக்ரோவேவ் அவனின் உவோக அளவுையைத் துணைத்துக் கொண்டு வெளியில் வர முடியாது. ஆனால் கோளாறு உண்டென்று தெரிய வந்தால் உடனே அதை உபயோகிக்காமல் பழுது பார்க்கக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

**சிக்கனத்தின் மறுபெயர்  
மைக்ரோவேவ்!**

மற்ற எரிபொருட்களாவ எரிவாயு (கேஸ்) மின்சார அடுப்புகளை உபயோகிப்பதைவிட சிக்கனமானது மைக்ரோவேவ் அவை. அதே சமயம் மற்ற எரிபொருட்களை உபயோகித்துச் செய்யும் சமைவை நேரத்தில் பாதி நேரத்தை விட குறைவான நேரத்தில் இவ்வு உணவைத் தயாரித்து விடலாம்.

- மித்ரா முரளிதரன்



# கிம்மா

**பொருள் :  
ஸ்கி 2000**

**முதல் பரிசு**

**ஸ்ட்ராபரி  
மூலை**

தேவையான பொருட்கள் :  
(கமார் 25 செ.மீ.)

சர்க்கரை சேர்த்த கோலா  
- 1/2 இலே

விவப்பு உவர் - 4, 5 துளி  
காய்ச்சி ஆடை எடுத்த

பால்



• சாஸித்ரி சாமநாதன்



• கங்கிதேவி ஆளுசாலைம்

# இலத்தரி

- 2 லிட்டர்

சூரிய சர்க்கரை

- 100 கிராம்

மிஸ்தா - 30 கிராம்

கோகோ பவுடர்

- 50 கிராம்

வெள்ளெண்ணெய் - 30 கிராம்

ரோஜாப் பூசணி காய்புகள்

- 2.5

ஸ்ட்ராபரி சசன்ஸ்

- சில துளிகள்

செய்முறை :

பாஸை கொதிக்க விடவும்.

அதில் ஒரு டீஸ்பூன் வின்னிசர்

அளந்து வலுமிச்சையப்பாசர் சாறு

சேர்த்தால் பால் திரிந்து

விடும. அதை உடனே ஒரு

மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில்

வடிக்கட்டி உடனே துள்

தாள்வாரியில் 3, 4 முறை முக்கி

**தங்கமான புது நூற்றாண்டு வாழ்த்துக்கள்!**



பெருக்கும் புதிய 2000-ம் ஆண்டு ஒரு புதிய நூற்றாண்டுக்கே நம்மை  
எடுத்துச் செல்லப்போகிறது. சகல கோல்ட் இல்லத்தரசியான நீங்களும்  
-ல் நூற்றாண்டின் மங்கையாக ஒரு புதிய சகாப்தத்தில் அடியெடுத்து  
வைக்கப் போகிறீர்கள். தினாக்கும்போதே படிவசமாக இல்லவம்? வரும்  
நூற்றாண்டிலும் சந்தனைகள் பல புரிந்து  
தங்க மங்கையாக வெற்றிக் கொடி  
வங்கும் உட்ட சகல கோல்ட் உ  
உங்களுடன் சந்தம் நுணை இருக்கும்!

**பாட்டாவின்  
சக்தி கோல்ட் ஐ  
தங்கமான நூலி**



தன்னிணை பிழித்து எடுக்கவும். இதில் ஐசிங் சர்க்கரை, ஸ்ட்ராபரி எசன்ஸ் சேர்த்து தயாராகப் பிஸ்சாவும். மிக்ஸரில் 2.1 கறறு விட்டு எடுக்கவும். இதை 35 உருண்டைகளாக பண்ணவும்.

கோகோ பவுடர், வெண் ணெய், 4 மெஸ்பூன் சர்க்கரை களமான பாத்திரத்தில் கொதிக விடவும். வெண்ணெய் உருகி எல்லாமாக சேர்த்து உருண்டு திரண்டு வரும் சமைய இறக்கி விடவும். இதில் பிஸ்தாக்களை சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு ஒவ் வொரு பிஸ்தாவாக எடுத்துத் தட்டிய வைத்து ஆந் விடவும். இது பிஸ்தா கோகோ டாபி மாநிரி ஆகும்.

மேல் எழுதிய பனீர் உருண்டைகளுக்கு நடுவில் ஒவ்வொரு பிஸ்தா வைத்து மூடவும். இவ்வாறு எல்லாவற்றையும் செய்து தட்டிய வைத்து மெல்லிய துணிவால் மூடி. 5 நிமிடம் ஸ்மம் செய்யவும். தயாராக ஆற விடவும்.

கோவாலில் சிவபழக் கலர் சேர்த்து தன்றாக ஹதாசுப் பிசைவவும். இதைமும் 25 உருண்டைகளை செய்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு கோவா உருண்டைகளை எடுத்து பூரண கொழுக்கட்டாட்குக் கப் செய்து போஸ் செய்து, பனீர் உருண்டைகளை வைத்து மூடி, ஸ்ட்ராபரி பழம் போஸ் மேல் தரவும். ரோஜா காய்க்காய்கள் தேட் பிரீக் (Tooth Prick) மெதுவாக நுழைத்து பழத்தின் நடுவில் சொருகவும். சர்க்கரையை சிற்று வறுத்து வேசாக பழத்தின் மேல் தூவினால் ஸ்ட்ராபரி பழத்தின் மேல் இருக்கும் சிறிய முள் மாநிரி தெரியும். உபகச விட்டிற்கு "Happy New Year" கொல்லலரும் தன்பா, குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் ஸவிட்.

- சாவித்திரி ராமநாதன், சென்னை - 17.

• எஸ் ராத்தி

**இரண்டாம்**

**பரிசு**

**முந்திரி  
பட்டர்  
பாசந்தி**

தேவையான பொருட்கள் :



• கீழ் தரப்போது

முத்திரிப் பருப்பு - 500 கிராம்  
புழுங்கலாரி - 100 கிராம்  
பால் - 1 லிட்டர்  
தேய்காய் - 1  
சர்க்கரை - 750 கிராம்  
வெண்ணெய் - 150 கிராம்  
தெய் - 100 கிராம்  
மஞ்சள் - 1 துண்டு  
பெருஞ்சீரகம் - 1 கப்பூள  
செவ்மூலை :

முத்திரியை வெத்திரில் ஊற வைக்கவும். அரிசினா தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் சுதித்து முத்திரியையும் அரிசியை

யும் தனித்தனியே ஈயர் அரைத்து வைக்கவும். ஒரு லிட்டர் பாஸ்பலா 1/8 கி. மீ. வராக ஆகும் வரை கண்டக் காய்கரி இறக்கவும். தேய்காயைத் துறவி அரைத்து கெட்டிய் பாலாக ஒரு டம்ளா எடுக்கவும். முத்திரி விழுது அரிசி விழுது கண்டிகா பால், தேய்காய்ப் பால், சர்க்கரை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலத்து நுகரு கரைத்துக் கொள்ளவும்.

மஞ்சள் துண்டை அம்மியில் அரைத்து. அதனுடன் பெருஞ்சீரகத்தையும் வேசாக அரைத்து ஒரு கரண்டி ராறு எடுத்து வடிக்கட்டி முத்திரி கலவையில் கலக்க வேண்டும். ஊடசியில் வெண்ணெய், உருகிய தேய் இவற்றையும் சேர்த்து தன்றாக சர்க்கரைகளையும் வரை கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் பாடுவளவு வரை ஊற்றி குக்கரில் வைத்து முப்பது நிமிட நேரம் ஆகியில் வேக வைத்து எடுக்கவும்.

இதுவே முத்திரி பட்டா பாசந்தி. இது பார்ப்பதற்கு பால் கோவா போல மிகவும் கலையாக இருக்கும்.

- வடிமிதேவி அருணாசலம், புத்தூர்.

**மூன்றாம்  
பரிசு**

• நிழலா  
ரமேஷ் ராஜா

**மல்லி ப்ருட்  
கோன்ஸ்**

தேவையான பொருட்கள் :  
அன்னாசிப் பழம் - 1/2 கப்  
மாமபழம் - 1/2 கப்



# இலவசம் !

ரூ. 450 மதிப்புள்ள

சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்  
அனைவருக்கும் இலவசம் !

அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்கு சிங்கப்பூர் பயணம் இலவசம்

26 பாடத் தொகுப்புகள்



தரவி தலைநிலைத் தொகுதி இலவசமாக வழங்கப்படும். மேலும் மலர்ந்த பெற்றுக் கொள்ளும் அடங்கித் தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும். இலவசமாக!



சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும். மேலும் மலர்ந்த பெற்றுக் கொள்ளும் அடங்கித் தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும். இலவசமாக!

பாடங்களை இலவசமாகப் பெறுவது எப்படி?

1. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
2. இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளும் அடங்கித் தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
3. மேலும் மலர்ந்த பெற்றுக் கொள்ளும் அடங்கித் தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
4. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
5. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
6. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
7. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
8. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
9. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.
10. சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

சிங்கப்பூர்  
செல்வங்கள்  
எங்களது செலவில்



சக்தி காலேஜ்

10, மேட்டி ரோடு, திருச்சி, சென்னை-600 017.

தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும். மேலும் மலர்ந்த பெற்றுக் கொள்ளும் அடங்கித் தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

என்று பெயர்:

முகவரி:

தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும். மேலும் மலர்ந்த பெற்றுக் கொள்ளும் அடங்கித் தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும். மேலும் மலர்ந்த பெற்றுக் கொள்ளும் அடங்கித் தரவி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவசமாக வழங்கப்படும்.



பென் கோடு



**இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு  
பெறும் இம்மாத இம்மாதத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்**

**டாட்டாவின்**

**சக்ரா கோல்ட் டு**

**நீறுவனத்தினர்.**

**தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன்  
அவர்கள் வழங்குவது**

முதல் பரிசு	- ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	- ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	- ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	- ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	- ரூ. 250/-

கிராட்டைப் பழம் - 100 கிராம்  
வாழைப்பழம் - 1 கப்  
மாதுளம் பழம் - 1/2 கப்  
பேரிச்சம்பழம் (விளைவில்லாதது) - 1/2 கப்

தேன் - 100 மி.லி  
ஜெல்லட்டின் - 2 டபிள்யூன்  
சிட்ரிக் ஆசிட் - 1/4 டபிள்யூன்  
சர்க்கரை - 4 டேபிள் ஸ்பூன்  
மிஸ்க்மெய்ட் - 300 கிராம்  
முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம்  
ரோஸ் எசன்ஸ் - சில துளிகள்  
டீட்டி ப்ரூட்டி - 30 கிராம்  
செர்ரி பழம் - 30 கிராம்

**கோஸ் செய்வதற்கு :**  
மைதா மாவு - 300 கிராம்  
உப்பு - 1 சிட்டிகை  
கோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை  
அரிசி மாவு - 50 கிராம்  
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய் - 250 கிராம்

**செய்முறை :**  
முதலில் மைதா மாணஸ் நன்றாக சலித்து  
அரிசி மாவு, உப்பு, சமையல் கோடா  
சேர்த்து துள்ளி வீட்டுப் பிஸ்து

பிஸ்து நிமிடம் கற வலக்கவும் கறிய  
மாணஸ் உருண்டைகளாகச் சப்பாத்தி போல்  
இட்டுக் கொள்ளவும். சப்பாத்தி ஓரளவு  
பெரியதாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது  
தான் கோஸ் செய்வதற்கு வரும்.

இப்பொழுது ஒரு சப்பாத்தியை சரிபாதி  
யாக வெட்டி எடுத்து அதை கோஸ் போல்  
செய்து அதை ஓரங்களை ஒட்டி விடவும்.  
ஒரு வானையில் எண்ணெய் வைத்துக்  
காய்த்தவுடன் கோஸ்களை பொன்னிறமாக  
பொரித்தெடுக்கவும். கோஸ்கள் கரகரப்பாக  
இருக்க வேண்டும்.

மேலே கூறியுள்ள பழங்கள் அனைத்தை  
யும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்வ  
வும். பேரிச்சம்பழத்தை மட்டும் மிகவும்  
சிறிய துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் ஜெல்லட்டின் சர்க்கரை,  
சிட்ரிக் ஆசிட் இவற்றைத் துள்ளிச் சேர்த்து  
அடுப்பில் வைத்து ஜெல்லட்டின் கரைந்ததும்  
இதக்கி விடவும். ஜெல்லட்டின் கலவை  
ஓரளவு ஆழியவுடன் தேன், மிஸ்க்மெய்ட்,  
முந்திரிப் பருப்பு பொடியாக நறுக்கியது,  
ரோஸ் எசன்ஸ் போன்றவற்றைக் கலக்கவும்.  
இப்பொழுது ப்ரூட் கலவை ரெடி. இந்தக்  
கலவையை அப்படியே ஒரு மணி தேரம்  
ஃப்ரிஜில் வைக்கவும்.

# மணமகளைப் பார்க்காமல் திருமணமா?

வாருங்கள்! உங்கள் கனவு இல்லத்தில் முதலீடு செய்யுமுன் எங்களது மாடல்வீடுகளை பாருங்கள்!



**மிகச்சிறந்த டிசைனரின் கூடிய வீடுகள், வியக்கத்தக்க விலைகளில்!**

உங்கள் கனவு இல்லம் எப்படி இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே தீர்மானம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? அதற்கெனவே மாடல் வீட்டைக் கட்டி, அதில் தான் வசதிகளுடன் வாழத் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் உடிய இடங்களில் வைத்துள்ளோம். வந்து காணுங்கள். இதேமனில், ஸ்ரீவத்ஸா, எப்போதும் தன் செயலாக்கங்களில் ஒளிவு மறைவற்ற நன்னமையை விடும்புகின்றது. ஏற்கெனவே நாங்கள் அமைத்த ஸ்ரீவத்ஸா காட்டன்ஸ் 24 ஏக்கர் பரப்பளவில் சகல வசதிகளையும் கொண்டு அமைத்துள்ள இந்த முதல் நகர்ப்புறத் திட்டம் 401 உள்நாட்டு மற்றும் அயல்நாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்களால் வரவேற்பட்டுவருகிறது.

**ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் விசு** வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பம் மற்றும் தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு தகுந்திருந்து ஏற்பாடு செய்யுமா **விலையுடன்** அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட வீடுகளை அமைத்து வருகிறது.

மேட்டை விவரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

**ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.**

B/2, மேட்டில் பாகையம் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 043, தொ: 91-0422-437422, 432574, 444481, கூல்: 809082

பி.பெக்ஸ்: 91-0422-430899, எக்ஸ்: SRIVATSACO

Email: <Sreevatsa.cb@emys.srinipg.ams.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

ஆர்.கே.சி.கே.கே.ல்: சங்கர் & அசோசியேட்ஸ், கோயமுத்தூர்

இந்திட்டம் எம்.ஜி.சி. நகரில் வணிகம் மற்றும் தொழில்புறம்

ஆகிய நிறுவனங்களில் உள்ள வசதி தெரிவதற்கு ஒத்து கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

**ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் விசு**

- இது தனி வீடுகள், வரிசைவீடுகள், அடுக்கு மாடி வீடுகள் என்று மூன்று வீதங்களில் அமைந்துள்ளது.
- கோயமுத்தூர் ரயில் திண்டிவனத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில், கோயமுத்தூர் - பாளக்காடு சாலைமீல் உள்ளது.
- சிறந்த பள்ளிகள், வங்கிகள், மருத்துவமனை களுக்கு மிக அருகிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மனாதுழை, உடனடி அமைதிப்படுத்தக்கூடிய ரம்பமான அழகு கொண்டு மேதகுத் தொடர்ச்சி மலைகளின் அழகானத்தில் உள்ளது.
- 100 சதுர அடி முதல் 1475 சதுர அடி வரை கொண்ட இவர்துகளின் விலை ரூ. 9.7 லட்சத்திலிருந்து 14.75 லட்சம் வரை மாட்டுமே.
- மேலும் இதன் தனிச் சிறப்பு என்னவெனில் உங்களின் விருப்பம் போல் உள்ள அமைச்சரிலும் வீடுகள் கட்டித் தருகிறோம்.



எவ்வளவு வசதி  
தீர்மானம் புகை, வசதி

இன்றே வாங்கிடுவீர்!!!

# காமகோடி

தெய்வீக - பண்பாடு - மாத இதழ்  
நவம்பர் '99 இதழிலிருந்து

பாலகுமாரன்

**'தாங்குகுக்குடிசை'**

எனும் ஆன்மீகத் தொடரினை எழுதுகிறார்.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 60 மட்டும், M.O. அல்லது  
D.D. மூலம் அனுப்பினால் உங்கள் வீடுதேடி  
மாதா மாதம் காமகோடி இதழ்கள் வரும்.



**காமகோடி**

58/2, டி.எஸ்.வி. கோவில் தெரு, மயிலாப்பூர்,  
சென்னை - 600 004. தொலைபேசி : 4943551



**ஸ்ரீ முத்தமாரி அம்மனின் அருளும் ஆசியும் பரிபூரணமாக  
அடைவதற்கு தமிழக பக்த கோடிகளுக்கு ஒரு அபூர்வ சந்தர்ப்பம்**

தமிழகத்தில் பிம்பிசித்தி தெரு சபையா அருள்பெற ஸ்ரீமுத்தமாரி அம்மன் அருளால் தங்கள் குடும்பத்திலும் வாழ்க்கையிலும் தொழில் வளமாக்கலிலும் சகல லாபவோதிகளும் ஸப சந்தானங்களும் ஏற்பட சபையாள் அருள்பெற ஸ்ரீமுத்தமாரி அம்மனின் அருளும் ஆசியும் பெற்ற கடத்த 25 ஆண்டுகளாக தமிழக பக்த கோடிகளின் குடும்பத்திலும் வாழ்க்கையிலும் வரிசைக்கொடியும் ஐயக்கொண்டொடியும் சந்தித்தி வந்த பக்தகோடிகளின் மே ஆழிப்பப் பெரும் புகழும் பெற்று மகிழ்ந்த அருள்வாக்கு ஸ்ரீமேலத் தெரு. பகவதி அம்மனவாரிசின் லாபமும் பரம்பரை தெழில் வாரிகளாகிய



முத்த மாரிஅம்மனின் அருளும் ஆசியும் பெற்ற தெளி உபகார அருள்வாக்கு ஸ்ரீமேலத் தெரு. சாஸ்திரிதான் கம்பதியன் ஐதகம், கைகோல் திரைமும் திரைமும் அம்மனின் அருளும் தங்கள் குடும்பத்தில் உபகார உபகார, தலைவரைத் தெரிந்து கொள்ளவும் என் வந்ததைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் தங்கள் திரைமும் திரைமும் வாரிகளின் அருளும் தெளி உபகாரம் திரைமத்தில் தலைவர் உபகார ஆண்டுகளும், பெருமையும் திரைமமாகிய பக ஆண்டுகள் பெருமும் குறியாக பகதியின் திரைமகளும் தெழில் தெழில் பக்தம் பக்தும் தங்கள் குடும்பத்தில் உபகார சகல பிரச்சனைகளிலும் கம்பளி அருள்கள் தெழில் சந்தித்த அம்மனின் அருள்பெற்று சகல தன்மைகளும்



அடையுங்கள். தெழில் சந்தித்த லாபவந்த தெளிவுப் பக்த கோடிகள் தங்கள் தெளி. வலது பிரச்சனைகள் என்ன என்பதை விளக்க தமிழக பக்தகோடிகள் எழுதி கூ விளக்கிட. முத்த மூலம் உள் இணைத்து தெரு. சாஸ்திரிதான் எல்லார்களின் அருள் நிறுவனம், தபால் பெட்டி எண். 619, திசூர் - 620 008. தமிழ்நாடு காந்த குடிவரிக்கு அனுப்பினால் அது அம்மனின் விசேஷ லாபவந்த வந்த அம்மன் அருள்வாக்குப் பிரார்த்தனம் அனுப்பி வந்தவரும். சபையாள் மூலமாகிய வாரிகளின் பக்தகோடிகள் விஜயங்கு சந்திரமாம் அருள்வாக்கு தெழில் தெழில் சந்தித்த விஜயங்கு பக்தகோடிகள் பித்தி தெழில் தெழில் ஆவிய விஜயங்குகளின் மட்டும் அருள் நிறுவனம் பிளாட் தெ. 7, தெ. தெ. 1-101 தெழில் தெழில், மாரத்திகள், மாரத்திகள், தெழில் - சபையாள் தெழில் தெழில் தெழில் தெழில் தெழில் (P.O.), தெழில் தெழில். Pin : 621 216 தெழில் தெழில் தெழில் தெழில் தெழில்.



நாம் பரிமாறும் சமயம் கோளில் பூட் கலவைவளைய திரப்பி மேலே சூட்டி பூட்டி தூய் நடுவில் செகரி பழம் கொடுதி பரிமாறவும்.

இந்த மல்டி பூட் கோள்களை நம் வீட்டில் நடக்கும் பார்ட்டிகள், குழந்தைகளின் பிறந்த நான் கிழா ஆகியவற்றிற்குச் செய்தால் எஸ் லோரும் விரும்பி சாப்பிடுவதுடன் தஸ்ல பாராட்டலையும் பெறலாம்.

- தோ தாகராஜன், காரைக்கால்.

## நான்காம் பரிசு

### மில்க் சாக்லேட் 2000

தேவையான பொருட்கள் :

பால் பவுடர் - 1 கப்

சர்க்கரை - 1 கப்

வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்  
கோக்கோ பவுடர் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்  
வீட்டில் உள்ள ஏதாவது சாக்லேட், டிரீஸ்  
- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பால் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்  
வறுத்த முந்திரி, திராட்சை

- தேவைக்கேற்ப

எந்தவித சாக்லேட் தேவை என முன் கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ளவும்.

1. வீட்டுக்கு + நம் என்னுடைய பருப்பு வளக்கன் + உலர் பழங்கள்
2. இட். கார். போஸ் என்ஜர்ஸ் + வேபீபர் பீஸ்கள். (சாக்லேட் - வீட்டுவார்)
3. காப்பி வாய் - என்னால் கோக்கோ

பூனா அறையில் கோயம்

போடும்போது தன்னீருடன் சில

துளிகள் பன்னீர் தெளித்துத்

துடைத்தாய் தரை, மேடை இவை மிக

சத்தமாகவும், வரசனையாகவும்

இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸந்தானம்



பவுடர் கொஞ்சம் குறைத்து காப்பி பவுடர் போடவும்.

செய்முறை :

மேற் சொன்ன எல்லா பொருட்களையும் கெட்டிக் கடாயில் போட்டு கரண்டியால் நன்கு கட்டி இஸ்லாமல் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்து, விடாமல் மிதமான தீயில் கிளறவும். ஒட்டாக பதம் வரும் போது வறத்த பருப்பு களை கொட்டிக் கிளறி நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி நன்கு ஆர விடவும். நன்கு ஆறிய பின் உருட்டும் பதம் வந்து விடும்.

1. ஆறிய பின் பொறுமைபுடன் சிறிய சிறிய உருண்டைகள் நட்பில் போல செய்யலாம்.

2. அந்த சாக்லேட்டை தட்டில் இருந்து எடுத்துபுடன் நன்கு உருட்ட வரும் அதை சப்பாத்திக் கல்வில் வேசாக தேய்த்து காட்பீரஸ் போல பீஸ் செய்யலாம்.

3. அளையே இன்றும் மெல்லியதாக இட்டு தீன, தீன ரிப்பஸ் துள்ளுகளாக்கி, வேபீபர் பீஸ்கட் உள்ளே வைத்து மூடி எல்லாப் பக்கமும் நன்கு மூடினால், இட். காட் ரெடி.

செய்த பின் கொஞ்ச தேரம் சிப்பீசரில் வைத்து எடுத்துச் சாப்பிட்டால் ருப்பாதான்! ஒரு வாரம் ஆளாலும் கொடாது!

- எம். சாந்தி, பாண்டிச்சேரி - 6.

## ஐந்தாம் பரிசு

### சோயா சக்தி ஸ்வரூப் பர்ப்பி

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா சீப்ளேக்ஸ் - 50 கிராம்

சர்க்கரை - 100 கிராம்

நெய் - 1 கப்

முந்திரி (உடைத்தது) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பாதாம் (உடைத்தது) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சாண்டர் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

ரோஸ் எசன்ஸ் - சில துளிகள்

செய்முறை :

சோயா சீப்ளேக்ஸ் உடைகளில்

கிடைக்கும். இதை முதலில் பெரிய கன்

உள்ள சல்வளையில் சலித்து, மேலே

பெரிதாக உள்ள சீப்ளேக்ஸ் மட்டும்

எடுத்துக் கொள்ளுவோம். (சலித்த மாளவ

இட்வி தோளச மாவு, கோதுமை மாவுடன்

சேர்த்து உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்).

முதலில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யை

சூடாக்கி, முந்திரி, பாதாம் பருப்புகளை சிறு

# மாட்டாவின் சக்ரா கோல்ட்

வழங்கும் இல்லத்தரசி - 99!

பரிசு ரூ. 5000/-

அன்பு வாசகச் சகோதரிகளே!

ஜனவரி - 99 இதழ் மங்கையர் மலரில் இருந்து இம்மாத இல்லத்தரசி பகுதிக்கு 'மாட்டா'வின் 'சக்ரா கோல்ட் ம' ஸ்பான்ஸர் செய்து பரிசுத் தொகையினையும் வழங்குவதை நீங்கள் அறிவிர்கள்.

மேலும் 'இம்மாத இல்லத்தரசி'களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்த ஒரு சிறப்புப் பரிசையும் அறிவிக்கிறது இந்நிறுவனம். சென்ற ஜனவரி '99 முதல் டிசம்பர் '99 வரை பரிசுக்குரியதாக பிரகரிக்கப்பட்ட சமையல் குறிப்புகளில் மிகச் சிறந்ததாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு சமையல் குறிப்பிற்கு ரூ. 5000/- தர முன் வந்துள்ளது. அவ்வகையில் ரூ. 5000/- பரிசு பெறும் அதிரட்டகரான இல்லத்தரசி -



திருமதி ஜே. ராஜாத்தி, வேலூர்.  
(மார்ச் '99ல் முதல் பரிசு பெற்றவர்)

நீயிப் நிதானமாக வறுக்கவும். இவை இரண்டுமே சோயா சிப்ஸைக்ஸ் அளவுக்குச் சிறு துண்டுகளாக உடைத்து வறுத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

வறுக்க பருப்புக்களைத் தனிவாக ஒரு தட்டில் கொட்டவும். பிறகு சாஸைப் பருப்பையும் வறுத்துத் தனிவாக வறுக்கவும். இப்போது மீதமுள்ள நெய்யையும் வானலியில் சுறாறி, ரூடானதும், புளகைக் கூடாது சோயா சிப்ஸைக்ஸ்வை சிதிது சிறிதாகப் போட்டு வறுத்து எடுத்து முத்திரி, பாதாமுடல் போடவும். சிறு தண்ணீர் வறுசனமல் வறுக்கவும்.

ஒரு தட்டைத் திருப்பிப் போட்டு பிம்பக்கம் சிதிது நெய் தடவி ரெடியாக

வைக்கவும். இப்போது, வானலியில் உள்ள நெய்யில் சாக்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். சர்க்கரை நன்றாகக் கரைந்தவு, வ, சோயா, முத்திரி, பாதாம் பருப்புக்களைக் கொட்டிக்க வை விடாமல் கிளறவும்.

கெட்டியாகச் சேர்த்து வரும் போது இறக்கி, விசுப்பமாஸால் சில துளி ரோஸ் எசன்ஸ் சேர்த்து, தட்டில் கொட்டி வெகமாகப் பரப்பவும். உடனே மேலே சாஸைப் பருப்பைத் தூவவும். குதி ஆறுபா முள் சுத்தியால் சதுர்மான துண்டங்களாகவும், உடனே இறுவிலும். அதனால் வெகமாகச் செய்யவேண்டும். மிக எளிதில் செய்யக் கூடிய சத்துள்ள ஸ்விட் இது.

- நிர்மலா ரமேஷ் ராஜா, கோயம்புத்தூர்.

பரிசு பெற்றவரின் பெயர்: ஜே. ராஜாத்தி, வேலூர்.

ரவா தோசை செய்யும் பொழுது 2 ஸ்பூன் கடவை மாவு சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். தோசை நன்கு சிவந்து ஏமாறு ஏமாறுவென நன்றாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலா





The  
perfect  
way to  
feel beautiful  
all over again.

1. Wash your face with the gentle  
foam of *Soaps & Skincare* to gently  
cleanse your skin and remove  
all dirt and makeup.

2. Apply the *Soaps & Skincare* to your  
face and neck, gently massaging  
it into your skin.

3. Rinse your face with water and  
pat dry. Your skin will feel  
soft and beautiful.

4. Apply the *Soaps & Skincare* to your  
body, gently massaging it into  
your skin.

5. Rinse your body with water and  
pat dry. Your skin will feel  
soft and beautiful.

**Competition**  
is over.

Quality product from  
[www.ajl.com](http://www.ajl.com)

Available at all leading retailing centers





**கு**ழந்தகள்ளைக் கூட்டிக் கொள்ளப் பள்ளி செல்லும் போது அந்தப் பெண்மனை தினமும் சத்திப்பென், சிறிய புன்சிரிப்பில் தொடங்கி, சின்ன சுருத்துப் பரிமாற்றங்களாக வளர்ந்து, ஒரு தல்லு தட்பாகவும் ஆனது அந்த உறவு. நேற்று 2½ மணிக்கு ஸ்கூலில் பார்த்தபோது அவளுடைய சிரிப்பு காணாமல் போய், முகம் ழிவ்வென்று சிவந்திருந்தது. அருகில் செவ்வுதாளை நாமதம். மனம் திறந்த வெள்ளம் போல் பொழிந்து விட்டாள்.

"அந்தப் பழ வண்டிக்காரனுக்கு என்ன திமிர் பார்த்தியா? 'மாமி, 'ஒரு டச்சு' பழம் போதுமா' என்று கேட்டுட்டாள். என்னைப் பாத்ரா மாமி மாதிரி தெரியுது அவனுக்கு. இத்துறாண்டு ரெண்டாய் கிளாஸ் படிக்கற ஸ்டாப்னோட் அம்மா மாமியா? நான் ஒன்றளும் துள்ளலாய் ராய் போல அழகு என்று சொல்ல வரணை. அதுக்குள்ளு கண்டவனுக்கும் மாமியாசி விடுவேனா?" சமா தாளிப்படுத்துவதற்குள் பெரும் பாடாசிப் போனது.

முப்பதில் இருந்து சூறபது வயதுக்குட்பட்ட பருவம் மிக அதிகமாகவும், நாற்பதுக்கு மேற்பட்ட சிலரும் கூட இது போன்ற தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு ஆளாகித் தலிப் பணைப் பார்க்க முடிகிறது. 18 வயது வரை குழந்தைகள்; பின் இளமைய் பருவம் இளமைய் பருவம் குழந்தைப்

பருவத்தின் ஒரு தொடர்ச்சியே, சிறியவர்களும் இல்லை. பெரியவர்களும் இல்லை என்ற இரண்டும் கெட்டாய் வயது 31ல் இருந்து 38 வயதிற்குள் நம் இத்தியப் பெண்கள் திருமணம் செய்து கொண்டு. குழந்தை பெறலுக் கொள்கிறார்கள்.

முப்பதில் இருந்து ஸூறபது வயது வரை உள்ளதுதான் வாழ்வே மிக முக்கிய காலகட்டம். சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் பாட்டிளா கில் பாடி ஆடுவாரே, "ஐந்தாம் எட்டில் (ஐதா வது 5x8=40 வயதில்) சோக்காதது சொல்லும் அல்ல" என்று. பொருள் பன்னா வேண்டிய நிர்பந்தம். நம் குழந்தைகள் வளரும் பருவம். தா. பெற்றோர் முதுமையடைகிறார்கள். நாலாபக்காரிருந்தும் பொறுப்புடன் வந்து அழுத்தத் தொடங்குகின்றனர். இளமை முடிந்து விட்டது என்ற ஆயாசம் ஏற்படும் நேரம்.

பலர் தங்களுக்கு என்று பரத்யேகமாக எந்த நேரமும் ஒதுக்காது, குடும்பக் கவலைகளில் மூழ்கியே போகிறார்கள். ஆண்களை விடப் பெண்கள் இன்னும் அதிகமாக இந்த மாற்றம் களுக்கு உட்படுகிறார்கள். அது போன்ற பெண்களை இந்தக் கட்டுரைத் தலைப்பு தத்தவர்கள், 'மாமி' என்ற பதம் பற்றி மிகவும் செவ்வியல் வாக உள்ளவர்கள்.

மனிதனுக்கு உயிர் உள்ளவையும், 'தான்' (ஐடி) மனதையு. நம் மனதைக் கேட்டுப் பார்த்தால், அது சொல்லும், நம் அனைவருக்கும் மிகவும் பிடித்தமான பெயர் அவர்வர் பெயர் தான் என்று. ஒருவரைப் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடுவதே தல்ல நட்பை, தோழமையை வளர்க்கும், மனதுக்கு இதம் தரும் என்பது உண்மையே. கம்மா, "இந்தாங்க, சேகர் அம்மா" என்பதை விட, நம் வயதொத்தவர்களைக் கண்டிப்பாகப் பெயர் சொல்லி அழைக்கலாம். ஆனால், நம் வயது ஏதா ஏதா, நம்மைப் பெயர் கூறி அழைப்பவர்கள் குறைந்ததான் போவார்கள்.

அந்தந்த வயதிற்கு வரும் போது, அதை இயல்பாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆய்விதத்தில் ஓராறாறாறாறா வயது கூறுவோம். வாழ்வு

# ஷேம் மாமிகள்

என்ற நாடகத்தில், 'செந்து மகனாக இருந்தேன்' இன்று நாயாக இருக்கிறோம்' தான் பாட்டி சொல்கிறார். வீட்டிற்குள் இதை மகிழ்ச்சியாக எடுத்துக் கொள்ளிறோம். உலகின் மாவைக்கும் நாம் அப்படித்தானே தெரிவோம்? உங்கள் மகனின் ஏழ் வயதுக் குழந்தைக்குப் பாட்டி யாக இருந்து கொள்ளி. அதே வயதுடைய எதிர் வீட்டுக் குழந்தைக்கு 'ஆண்டிப்பா'க் காலி தா என தள்ளக்க வேண்டும்?

சில வயதான பெண்கள், தங்கள் மகன் மக டிரைத் பெண்களைக் கூட மாமி என அழைத்து, அப்ப சந்திரமூலம் வந்தபடி பார்க்கலாம். ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட, சமூகநீதினரிடம் கேட்கலாம் 'மாமி' என்ற 'வழக்கு' உள்ளது அதனால் அந்தக் குறிப் பிட்ட, சமூகத்தைச் சேர்த்த பெண்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்களை 'மாமி' என்றழைப்பது ஒரு வழக்கமாகி விட்டது என்று கூட கூறலாம்.

ஆங்கிலம் வார்த்தையான 'ஆண்டி'க்குத் தமிழ்ப்பாற்றியே 'மாமி' இதில் 'மொ. உயர் வுக்குச் சதுர இலலை' கார ஒட்டிக் கொண்டு, 'மொயி' சொற்பொழிவுகள் ஆற்றிக் கொண்டு, பலருக்கு வழிகாட்டியாக உண் திறமைகளான மாமிகள் பலர் உலகமாகக் தியங்கள், ஆக்கா வலகம் இவ்வளவு பாட்டி வயதும் இவ்வளவு மனம் சொல்லிக் கூப்பிடு வது? அமெரி - அமெரி மாமிதான் அந்த ஏன் மற்றவா கிஷா காயாக கூப்பிடுவதற்கு என்ன 'பென்ஷன்' இது 'மொயி' 'பென்ஷன்' என்ற கவுகள் எண்ணத்திற்குக் காரணம் தாழ்வு மனப்பான்மைதான்.

வார்த்தைகளும், அது அந்த மனத்தைச் சந்திரமூலம் குறுக்காகப் 'பொறி' எடுத்துக் கொள்ளாமல், 'அநாவதி'க் கவனங்களில் ஈழி. கவனம் அந்தக் குறுக்காகும் உண் மாகிக் கொண்டு, எப் போதும் பழச்சிட்ட புருவத்துடன், கண்கள் வாட்டமே தூக்கி ஒரு கொணல் கொணல் போட்டுக் கொண்டு.

இரண்டு 'குழந்தைகளின் அம்மாவிற்கு அழகு தெறகு' என்ற, கண்களாலுக்கு மேல் கட்டிய பச்சைப் புடைசுவையும், பாதி வெளுத்த சிலம்புச் சட்டை அமையப் போயப் பழம் வாய் நும் போது, அவள் 'மாமி' என்றால் கிண்டலோ என்றுதான் தோன்றும்.

இதுவே, 'உலகின் மிகப் பெரியவர், அதனால் உலகோ எவனை இவ்வளவு தூதராக வைத் திருக்கிறார்' என்ற, இவ்வுலகத்துடன் வாழ்வை எதிர்நோக்கி, பளிச்சென்ற, ஆடம்பரமற்ற ஒப்



பெண்ணுடன், பாதிசீரான புதுமைய பெண் போல திரிந்து, 'டக் டக்' என நடந்து சென்று பாடுங்கள் கேள் செய்பவர்கள் எதிரியமாய் முயலலாம் வருகிறார்களா, பாப்போம். அதை விடுங்கள் வாருடைய வார்த்தைக்கும் தப்பித் தம் எடுத்துக் கொள்ளவும் தமக்கே தோஷமாகி, சரியானபடி வாழவை நோக்கும் எழுபது வயதுக்காரர் இன்னொருதான். வாழ்வை எதிர் மறை எண்ணங்களுடன் மட்டுமே நோக்கும் இவ்வு பெண்கள் மாமிகள்தான்!

— ஏஞ்ஜனி த்யாகு

சிவ குழந்தை

களுக்குத் தூங்கும் போது ஏற்படும் தொந்தரவுகள், சில சமயம் தற்காலிகமாக இருக்கலாம் (அ) விட்டு விட்டு ஏற்படலாம் (அ) கடுமையாகவும் இருக்கலாம் எந்தக் குழந்தைக்கு தூக்க சம்பந்தமான கோளாறுகள் இருக்கிறதோ அக்குழந்தை பொதுவாக எதற்கெடுத்தாலும் சினிமாவும் கபாலம் கொண்டு தூக்க இருக்கும் சதா எதற்காவது எரிச்சலடையுமா அழுது கொண்டும் இருக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் உறக்கம் சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கு பெற்றோர்கள் கூட ஒரு விதத்தில் காரண

## இரவில் அழும்

மாக இருக்கலாம் பெற்றோருக்கு ஏற்படும் கவலை, ஏன் தம்பதியினிடையே ஏற்படும் சச்சரவுகள் கூடக் காரணமாக இருக்கலாம்.

சற்று வளர்ந்த குழந்தைகள், இரவில் திடூர்கள் தங்கள் அருகில் வருகிற மாதிரியும், எங்கோ பயங்கர ஒலி கேட்கிற மாதிரியும், இடி, மிஸ்சல் ஏற்படுகிறது போலவும், தங்களை யாரோ கடத்திக் கொண்டு போய் விட்ட மாதிரியும் கற்பனை செய்து கொண்டு, பீதி அடைவார்கள் இம்மாதிரி பீதி ஏற்படும் போது அவர்கள் உறங்குவது பாதிக்கப்படுகிறது.

இம்மாதிரியான பயம் ஏற்படும்போது சில சமயம் அத்தப் பயத்தை வெளிப்படை யாகக் கூறலோ, காட்டலோ முற்படலாம். (அ) மறைமுகமாக இரவில் படுக்கைக்குப் போவதைத் தாமதப்படுத்த எதிர்ப்பு உத்திகள் எங்கோ அத்தனையும் பிரயோகம் செய்து உறங்குபோலதைத் தவிர்க்கவும் முயற்சிக்கலாம். எடுத்துக்



காட்டமாக, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது பாதுகாப்புக்குச் செவ்வது. தாகம் ஏதிக் கிறது என்று கூறும் சதா நீர் கிடைப்பது, கூடப் பிறந்தவர்களை இறந்தவால் அவர் களோடு கரணப்பின்பாப்பால் எதற்கா வது சன்னை. பீபாடுவது, வாக்கு ஏற்றம் மிகய்வது, இன்னும் கொஞ்ச மிறமா டி.எம் பாரத்து விட்டுத் தூங்கி விடுமா என்று காலதாப்படி இப்படி பலவிதமான உத்திகளைக் கவியாள் லாடா.

பிரிவுகூட. ஒரு காரணமாக இறக்கவாய். நடுமிராத்தியம் ஏதாவது கடிப்பாணி நிகழ்ச்சிகள் நடந்துவரும், சன்னை சவரப்புகா இறந்தாலும், பீபாடுமோ பிரித்திருந்தாலும் (அ) லிவாக்சுத்து ஏதோ டிருந்தாலும், குழந்தைகளின் உறக்கத்திற்கு பாதிப்பு கள் ஏற்பட மாட்ட. குழந்தை, முதன் முதலாகப் பள்ளி செல்லுமா போது, தூங்குதிறமில்லாத நேரம் வரை பிபற

ஆளால் தடுப்பாது பல விடுகளில் இது இவ்வளவு சன்னைக்காட்சிகள் அதிகமுள்ள டி.எம். நிகழ்ச்சிகளைக் கடிப்பவரை குழந்தை பார்க்க அனுமதிக்கக் கூடாது. சன்னைக் காட்சிகளையப் பார்க்கும் போது நரம்புகள் முறுக்கேறி, உறங்குவதைப் பாதிக்க லாய்ப்பு உண்டு. இதமான குழந்தை நீரில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது, குழந்தை விடம், லுப்பாக, இதமாகப் பேசுவது, இலே சாஸ் ஆகாரம், குழந்தையை அன்பாக அணைத்துக் கொள்வது போன்றவை குழந்தை நலக்கு உறங்க உதவி செய் டும். படுக்கையில் குழந்தைகளையப் படுக்கச் செய்து கதை சொல் வது (அ) படம் பார்க்கக் கூடிய வயதுள்ள குழந்தைக்குப் புத்த கங்கை கொடுத்துப் படம் பார்க்கச் செய்தல், குழந் தைகள் அமைதிப்படுத்தி நல்ல முறையில் உறங்க உதவி புரிபும. சில குழந்தைகள் இடை

# குழந்தை!

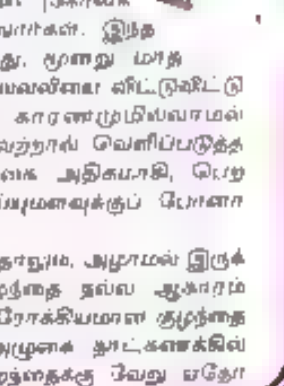
பேரவையா பிரித்திடுக்க வேண்டி விறு வதாலுமா, ஓர் சில காரண தூக்கக் கொள்கைகள் ஏற்படுவதுண்டு.

இரையாடில் குழந்தைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறபோது பெற்றோர் குழந்தை யைக் கடிந்து மொளையக் கூடாது. இத மாகப் பேசி, பவத்தைப் போக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். "இப்படி தூங்காமல், சில பிறவானை ஏன் வாய்குவிருக்க, பீடாரி, உளளை என்ன செய்கிறேன் மார்" என்று எரிச்சல் காட்டாமலாகப் பெற்றோர் குழந்தைவையக் கடித்து கொள்வது இயற்கைதான் ஆனால் இவை பயனளிக்காது.

குழந்தையை அன்றாடம் ஏறக் குறைவு ஓர் நிபந்தனை தூங்க வைக்க வேண்டும். இரவு ஆகாரம் கொடுக் கும் 'நேரத்திதிரா', படுக்கைக்குப் போதும் போதும் உள்ள இடைப் படட நேரம், அமைதியாக, ஓய்வாமை தாக இருக்குமாறு செயல் வேண்டும்.

விடாமல் அழுது கொண்டே இருக் கும், இதற்குக் கார ணம் வலிற்றிருந்து ஆகாரம் ஏடுக்துச் செல்லப்படும் உறுப்பிப் புற்புறம் வலிவாக இருக்க வரம் இந்த வலிவை ஆல் கிலத்தில் 'Cox Pain' (கோலிக் வலி) என்று கறுவலர்கள். இந்த வலி ஏற்படும்போது, மூன்று மாத மான குழந்தை இவ்வலிவை விட்டுவிட்டு அழுவது, எந்தக் காரணமில்லாமல் அழுந்து போன்றவற்றால் வெளிப்படுத்த வரம் இந்த அழுவக் அதிகமாகி, பெற றோர் புகா செய்யுமளவுக்குப் போனாலும போகலாம்.

விடாமல் அழுதாலும், அழாமல் இருக் கும்போது இக்குழந்தை நல்ல ஆகாரம் ணட்டப்பட்ட... ஆரோக்கியமான குழந்தை தான். ஆனால் அழுனக் தூட்களக்கில் தொடர்ந்தால், குழந்தைக்கு வேறு ஏதோ



அடிப்படையான கோளாறு இருக்கலாம் (அ) காது வலி இருந்தாலும் இருக்கலாம். இது பரிட்சிக்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு ஒரு மாதம் ஆகும்போது குறிப்பாக முதல் வாரத்தில் இம்மாதிரியான வலி ஆரம்பமாகிறது. வலி ஏற்படும்போது அசை நாரணமான குரலில் அடங்க கூடிய வாய்ப்பு உண்டு இருப்பதால் 'கோலிக்' குழந்தைகளை எளிதில் இமை கண்டு கொள்ள முடிகிறது.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை (அ) இரண்டு அல்லது மூன்று முறை விட்டு விட்டு அழலாம். அழும் நேரம் சுமார் 30 நிமிடத்திற்குள்ளே இரண்டு மணி நேரம் தீடிக்கும். இந்த அழுகை அளவாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஏற்படும். ஆனால் வலியினால் ஏற்படும் அழுகை எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம்.

மூன்று மாதக் குழந்தை சதா அழுது

**குப் செப் பம் மிசேலி வடி சேன**  
மாவலான் வேண்டும் என்பதின்மை. கிடைக்காத பட்சத்தில் ஒரு மூன்று ஐம்பதிரிவை வந்து மிக்ஸிங் போடி செய்து சேர்த்தால் 'திக்'காகவும் இருக்கும். சத்தும் அழுகை. (சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர்க்க).

- மதுகனா கிருஷ்ணன்



கொண்டிருந்தால் பெற்றோருக்குக் கவலை ஏற்படுவது இயற்கையே. குழந்தை அழுவது அதற்கு ஏதோ சங்கடம் இருக்கிறது என்பதைச் சுட்டிக்காட்டும் அறிஞர் குழந்தையின் அழுகையை Distress signal என்று குறிப்பிடலாம். குழந்தை தான் மகிழ்ச்சியாக இல்லாத போதும், ஏதோ சங்கடமாக உணரும்போது தான் அழும். அப்படி என்றால் சில குழந்தைகள் மட்டும் ஏன் அளவுக்கு அதிகமாக அழுகின்றன? குடும்ப வழக்கமாக இருக்கலாம் (அ) குழந்தையின் கபாவம் காரணமாக இருக்கலாம்.

பெற்றோருக்குச் சரியான அனுபவம் இல்லாததால் அழும் குழந்தையைச் சரியான முறையில் சமாதானப்படுத்த தெரியாது. இதன் காரணமாக, பெற்றோருக்கு முதலில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு 'கோலிக்' வலி உண்டாய் பாக இருக்கும் தாய்க்கு எய்விதக் கவலைமய மில்லாமல் இருந்தால் சமர்ப். குழந்தை 'கோலிக்' சாக இருப்பது 3 சதவீதமாகவும், கவலைமய

அல்லல் உறும்போது 27 சதவீதமாகவும், தாய்க்கு குடும்பத்தினரிடமிருந்து சரியான ஆதரவு கிடைக்காதபோது 19 சதவீதமாகவும் 'கோலிக்' குழந்தைகள் ஏற்படலாம் என்பது ஒரு ஆய்வு மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

தன்னைப் பேரனும் தபரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளும் திறமை, வீட்டின் நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ளும் திறமை, தன்னைக் கையில் வைத்தது கொண்டிருப்பவருக்கு மன இறுக்கம் இருந்தால் அதைப் புரிந்து கொள்ளும் திறமை. ஆகிய திறமைகள் சிறு குழந்தைக்கு உண்டு என்பது விடப்படாது இருக்கிறதல்லவா?

மன வாழ்க்கையில் மனமுறிவு ஏற்படும் போது, அந்நிலையில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு 'கோலிக்' தொத்தரவு அதிகமாகும் வாய்ப்பு இருக்கிறது குழந்தையின் மீது பெற்றோர் ஆத்மீகப்படுத்தும்போதும், குழந்தையை முரட்டுத்தனமாகக் கையாளும் போதும் குழந்தையின் 'கோலிக்' தொத்தரவு அதிகமாகும்.

குழந்தைக்குத் தொத்தரவு அதிகமாகும் போது அதிகம் அழுகை ஏற்படும். இதனால் குழந்தையின் தாய்க்கு தரமபுத் தளர்ச்சியும், தூக்கமின்மையும் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டு. இத்தினையில் 'கோலிக்' ஒரு Violous circle ஆக மாறலாம். அதாவது தாய்க்கு எரிச சல ஏற்பட்டு, 'கோலிக்' தொத்தரவால் அழும் குழந்தை மீது ஆத்திரப்படுவது, ஆத்திரப்படுவதால் குழந்தையின் வலி அதிகமாகி இன்னும் அதிகமாக அழுவது இப்படி அடிக்கடி ஏற்படுவது தாய் குழந்தையின் உறவை நிகழ்ப்பாதிக்கலாம்.

குழந்தை அழும்போது உடனே கையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் சமாதானம் செய்ய வேண்டும் அழும் குழந்தைக்கு மனிதத் தொடர்பு மிகவும் முக்கியமானது. குழந்தை அழுத உடன கையில் எடுத்துக் கொண்டால், குழந்தை இதைவிட அடிக்கடி எதிர்பார்க்கும், அழுத கணைப்பைத் தவிர தானே தூக்கிவிடும் என்று சில தாய்மார்கள் நினைப்பது தவறு.

மூன்று (அ) தான்கே மாதங்கள் ஆன குழந்தைக்கு தான் அழுதால் உடனே தன்னைக் கையில் எடுத்துக் கொள்வார்கள், அதனால் அடிக்கடி அழ வேண்டும் என்றெல்லாம் தெரிவது தாயின் தவறான கருத்தால், குழந்தையின் பிரச்சனை கண்டுமையாவது மட்டுமல்ல, நிரந்தரமாக ஆனாலும் ஆகிவிட்டால், தாய், குழந்தை கை கையில் எடுத்து மிக இலேசாக அசைத்து, தன் உடம்போடு அணைத்துக் கொண்டு, கொஞ்சமாகப் பேசுவது - இது குழந்தையின் அழுகையை களைடிப்பாக்கக் கூறக்கூடும்.

இரவில் 'கோலிக்' ஏற்பட்டால் பெற்றோருக்குக் கொஞ்சம் அதிகக் கஷ்டமாகத்தான் இருக்க

கும். இரவு நேரத்தில் அழும் போது தொடர்ச்சியாக (அ) தூளியிலோ படுக்க வைத்து இவ்வாறு சாக அனுப்பது, (அ) கைலில் எடுத்து இவ்வாறு சாக அட்டுவது இளைஞர் சேவையில் தொடர்பில் தரணி வசதி இல்லாதபோது குழந்தையின் தாய்க்கும் (அ) தந்தைக்கும் இடையே நேரிடையான தொடர்பு இருக்க வேண்டும்) அழுகை குறையலாம் குழந்தையை அலுவாக அணைத்துக் கொண்டு, வேகமாக மதுரைத் தடவிக் கொடுத்தாலும் அழுகை நித்தம்.

குழந்தை அழுதால்தான் தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கலாம். குழந்தை அழாமல் இருக்கும் போதும் ஒரு நினைவு குறைந்தபட்சம் மூன்று மணி நேரம் தொடர்ந்து ஒரேயடிப்பாக மூன்று மணி நேரம் இல்லைய தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்காகச் சதா குழந்தையைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு வேலைக்குமுற்படி என்ற பெயரை வாய்க் வேண்டாம்.

குழந்தை அழாமல் இருக்கும்போது தூக்கி வைத்துக் கொள்வது குழந்தையின் 'வந்த', 'வந்த' என்று அழுகையைப் படிப்படியாகக் குறைக்கும். இம்மாதிரி தூக்கி வைத்துக் கொள்வது, குழந்தை அழுவதை 30 சதவீதம் குறைக்கிறது என்று மாண்டரியல் (கனடா) தூரில் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

குழந்தையைப் பசல் நேரத்தில் 3 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்க அனுமதிக்கக் கூடாது. இரவில் தூங்காமல் அழும் குழந்தையைப் பசலில் தூங்க விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு அதிக நேரம் தூங்காமல் அழுது கொண்டு இருப்பதால் (அ) அழுது கொண்டு இருப்பதால் தூங்காமலிருப்பதால் பசலில் அதிக நேரம் உறங்க முற்படுவதுண்டு என்பதை பசலில் குழந்தை நீண்ட நேரம் தூங்கும் போது, மெதுவாகக் குழந்தையை எழுப்பி அதற்கு சிறிது விவசாயம் இடக்கூட்டி (அ) குளிப்பாட்டி (அ) இவ்வாறு ஆகாரம் கொடுத்து, நகராக விழித்துக் கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

சில தாய்கள், குழந்தை நீண்ட நேரம் தூங்கும்போது 'நல்லது நான் நினைவு வேலை செய்க முடியும்' என்று நினைத்ததே தொடர்ந்து வேலை செய்வது தவறு பொதுவாக, குழந்தையைப் பசலில் தூங்கவிடாமல், பிளியாக இருக்கச் செய்கின்றன. மேலும் இரவு 8 மணிக்கும 11 மணிக்கும இடைப்பட்ட நேரத்தில் குழந்தையைத் தூங்க விடக் கூடாது இந்த வழக்கத்தைப் பின்பற்றினால், குழந்தையின் தூங்கும் நேரம் இரண்டு (அ) மூன்று நாட்களில் பசல்வீழ்ந்து இரவுக்குத் தானாக மாறி விடும்.

சில தாய்கள் குழந்தை அழும் போதெல்லாம் அதற்கு ஆகாரம் கொடுப்பார்கள். குழந்தை



நேரம் கிடைக்க இது. புழு இல்லாத இரும்புடன் பனைவெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உடல் குடு குறையும். வாய் மணக்கும். நோய் பறக்கும்!

- எஸ்.ராஜ்

செவ்வாய் கிழமை

தைக்கு எப்போதும் பரி எடுக்கிறது. சாப்பிட்ட திருத்தியே இல்லை என்று அடிக்கடி புகார் செய்வார்கள் குழந்தைக்கு ஒருமுறை ஆகாரம், பசுப்பால் பிறகு மறுபடி மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு மறுபடியும் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை அழுத போதெல்லாம் ஆகாரம் கொடுத்தால் குழந்தையின் வயிறு உப்பி அதனால் தொத்தரவு அதிகமாகலாம்.

தம் கழுதாயத்தில் ஒரு தாடிப்படைய தேவை களுக்கு கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை. எனவே தாய் வீட்டு வேலைகளை எளிதில் செய்து முடிக்க குழந்தை வழிகளை நாட வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது.

தாய்க்கு குழந்தையைப் பெண்புவிவிருந்து அவ்வப்போது ஒவ்வ தேவை. குறைந்தபட்சம், ஒரு வாரத்தில் அரைநாளாவது ஒவ்வ மிக அவசியம் மேலும் தன் கணவரோடு இரவில் கொஞ்ச நேரமாவது எங்காவது செல்ல வாய்ப்புக் கிடைத்தல் அவசியம்.

மிகவும் முடிந்த பிறகு குழந்தையை நல்ல முறையில் பெண்பு பாதுகாக்க தாய் அளமதி யாக நினைவாக இருந்தால்தான் முடியும். தூக்க மின்பம், களைப்பு இவற்றினாலும் தாயின் கத்தி வையம், தம்பிக்கையைவும் அடியோடு குறைத்து விடும் பசல் நேரத்தில் தாய் சிறி தளவு கண்ணப்படுவது மிக அவசியம். இரவு நேரத்தில் தாய்க்கு அவசியமான தூக்கத்தைப் பெற முடியாமல் போவதால் இது மிக அவசிய மாகிறது தாய் இல்லாது பசலில் சிறு தூக்கம் போடும்போது மூளை கதலில் 'அவசரமாக இருந்தாலென்பதில் தவறு செய்து கதவு கட்டாதீர் கள்' என்ற அறிவிப்புப் போட்டாலும் நல்லது. மனதை அளமதிப்படுத்த தற்போது போகா மந்திரி முறைகளும் உள்ளன. உடம்பை நல்ல முறையில் மசாதி செய்வதும் மனதை அளமதிப்படுத்த உதவும்.

தாய், தன் உணர்ச்சிகளை அவ்வப்போது யாரிடமாவது வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் தடைமுறையில் இது அவ்வளவு சாத்தியமல்ல. ஏனென்றால் தற்போது பல தாய்



மார்கள் சிறு குழந்தைகளையும் அணிந்து விட்டு வேலைகளையும் செய்து கொண்டு வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய தீர்ப்புதான். ஆகவே அப்படிப்பட்ட ஒரு நெருக்கமான ஒரு நேரநிலைமையை மாநகராட்சி நிர்வாகம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு இரவில் ஸ்லிபிங் துண்டை ஆகாரம் கொடுப்பதுண்டு. குழந்தைக்கு நுண்ணு மாதமாகும் போது கமாரி 9 சதவீதம் குழந்தைகள் தொடர்ந்து எட்டு மணி நேரமும், 6 மாதங்களாகும் போது 9 சதவீதம் குழந்தைகளும், விடிவறகானல் 7 மணிக்குக் கொடுக்கப்படுக ஆகாரம் இல்லாமல் தொடர்ந்து தூங்கும் என்று ஆராய்ச்சி யாளர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். பக்கில் இரு மூன்று ஆகாரம் கொடுக்கும் நேரத்திற்கு இடைப்பட்ட இடைவெளியைச் சிந்து சிந்தாக நீட்டிச் கொண்டு போக குழந்தைகளைத் தவிரப் படுத்தாததும் ஆகிய இந்த இரண்டு காரணங் களினால் இரவில் அடிக்கடி ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டிய நிபந்தனை ஏற்படுகிறது என்பதும் ஆராய்ச்சி நூல்கள் அறிப்படுத்துகிறது.

ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை துழைதத்கு ஆகாரம் கொடுக்கும் தாவரமாக உண்டு. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய் சூழ்ந்ைத ஆழும் பொதெக்காம தாய்ப்பால் கொடுப்பது உண்டு. இன்ன காரணத்தாலேயே சில சூழ்ந்ைத கள் பகல் நேரத்தில் சது தாய்ப்பாஸைக் துடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு விடுகின்றன பகலில் இப்படி அடிக்கடி துடிப்பால் கொடுப்பதால் இரவில் சூழ்ந்ைத தன்தாகத் துடிக்கிறதும் என்ற தகல் எண்ணத்தினால்தான் தாய் இவ்வாறு செய்கிறாள்.

தொட்டியில் குழந்தைகளையப் போட்டு  
நூலகச் செயல்தரகு முன்னால், ஆகாரம்  
கொடுப்பது அ) தாய்ப்பால் கொடுப்பது நிறுத்தப்பட வேண்டும். ஏனென்றால், இது மாதிரி  
செய்யும் போது, இரவில் குழந்தை விழித்துக்  
கொள்ளும்போது அதற்கு உடனடி யாகத் தாய்  
நாள் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.  
என்ற உணர்வு ஏற்பட்டு, சில எதிர்க்கட்சிகள்

மூல கார, விநிட்டு அலகிக் கொண்டிருக்கும் அதனால் குழந்தை விழித்துக் கொண்டே இருக்கும்போதே, தொட்பில்லிப் படுக்க எவ்வகவும், அதாவது குழந்தை காப்பிட்டுக் கொண்டே, அரைக் கண் மூடித் தலைவில் (அதாவது பூரணமாகத் தூங்காமல்) தொட்பில்லிப் படுக்கச் செய்து விடவும், இப்படிச் செயலும்போது, குழந்தை தூங்கும் போது தனக்கு தானே டிராபி வேண்டும் என்றோ (அப்பிடிது பாட்டில் வேண்டுமென்றோ நினைக்காமல் தானடைவில் தானாகவே தூங்க ஆரம்பித்து விடும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் இதை மிக எளிதில் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் பெற்றதுதான்.

பொதுவாக நடு இரவில் ஆகாரம் கொடுக்கப்பட்டதால் தாங்கள் மாந்தர்களுக்கு மேல் ஆயிரத்திற்குமே அதிகமாக இரவில் அரும்புகள் இருந்திருந்தன. இரவில் அரும்புகள் கொடுத்தால் அவைகள் கவனம் ஈர்க்கும். அந்த நேரத்தில் அரும்புகள் கொடுத்தால் அவைகள் கவனம் ஈர்க்கும். அந்த நேரத்தில் அரும்புகள் கொடுத்தால் அவைகள் கவனம் ஈர்க்கும்.

பெற்றோரின் படுக்கையில் சூழ்நிலையை  
ஒரு போதும் தூங்க விட வேண்டாம். இப்பழக்  
கத்தை ஏற்படுத்தி விட்டால், மாறுபாடு மிகக்  
கடினம் மேலும் பெற்றோரின் படுக்கையில்  
படுக்க வைக்கும்போது சூழ்நிலை உருண்டு  
விழுந்து விடலாம். (அ) அபாயத்த தூக்கத்தில்  
தரையோ (அ) தத்தையோ கவனமில்லாமல்  
சூழ்நிலை மீது உருண்டு விடலாம். எனவே, சூழ்  
நிலையை படுக்கைக்கு அருகில் தொட்டியில்  
படுக்கச் செய்வது நல்லது.

குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் ஆகும் போது, நேரமுறாக (அ) நேரநிலாக ஒரு மிகுதலாகப் பொம்மைவை, குழந்தையின் அருகில் கிடத்தவும் ஏனென்றால் ஆறுமாதத்தில்தான் குழந்தைக்கு தான் தனியாக தொட்டிலில் இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்படும் இதனாலேயே தான் தனியாக இல்லை, தன்னுடன் ஒரு தோழன் இருக்கிறான் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காகத்தான், குழந்தையோடு ஒரு பொம்மைவையும் படுக்க வைக்க வேண்டும் என்ற உற்பத்திவிருது.

விட்டபில் குழந்தை பிறத்திருக்கும் போது கண்வரை, மறந் உறவினர்கள் அனைவரும் தரவிடும் மிக ஆதரவுக்கூடிய, மென்மையாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி மூட்டக்கூடியதும்  
நம்பிவிடுவது சூபக்து.  
ஒருவரைபற்றி நம்பாமல்  
இருப்பது பேராபத்து.  
- மார்டோ  
தகவல் : ஏ. முத்துமணி



சுழந்தம்

# பஞ்சி

ஸ்பெஷல் ஜனவரி 2000



## பொங்கல் மலர்

ஏராளமான பக்திக் குவியல்களுடன்  
**4 இலவச இணைப்புகள்**

① ஸ்தோத்திர மாலை

38 பக்க குட்டிப் புத்தகம்

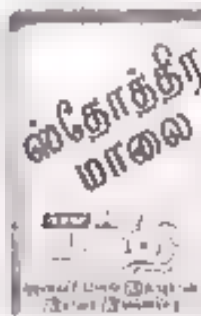
② வரசனை பூஜை எண்ணெய் சரவே

③ சுவாமி ஐயப்பன் படம்

④ பூஜிக்கப்பட்ட தூர்க்கை யந்திரம்



விலை  
ரூ. 10  
மட்டுமே



ஜனவரி 1 அன்று விற்பனையில்

ஜூன் 6, 1993, 99

ஆத்மா, புனைமை  
புடன, இந்த பூத உடலை  
விட்டுப் பிரிந்தது. இந்த  
ஆத்மா, வானவாவது பார்த்து 3.5 மீட்டர்  
நீளம், அப்படி தன் விருப்பத்தைத் தெரி  
விக்க வேண்டுமா என்று கூறவில்லை.  
பொறுப்புக்கொள்ளும் முடிக்கப் பெற்ற  
நிறைவுடன் திமதிவரக அந்த ஆத்மா  
கண்ணாடிவது.

அந்த ஆத்மாதான் என் தாயார்.  
கிடைக்கக் கூடாத வைத்தியம், பத்திர  
மாத் தங்கம், உலகத்தில் கிடைக்க முடி  
வாத அற்புத உயிர், எல்லோருமே,  
எவ்வளவு போல்தான் அவர்களின் அம்  
மானவ நினைப்பார்கள் ஆனால் என்ன,  
நவீன இக்காலத்தில், நாம் தலைதாங்குகளை  
முதியோர் இல்லத்தில் கொண்டு போய்  
தள்ளி விடுகிறார்கள். கர்வத்த முதியோர்

# சிம்மா

நினைபு கடிபு சீக்கிரம் வருகிறது அன்று  
எத்தனை தாயமர்கள் கண்ணீர் சிந்து  
வார்க்கிறோ!

இந்த மாநில பூதங்களிலெல்லாம்  
அகப்பட்டுக் கொள்ளாமல், எங்கள்  
அம்மா, பெரும் மனப்பான்மையுடன்,  
காலதாதுக் கழித்தான் பெரிய கூட்டுக்  
கூறும்பத்தில், "குழந்தைகளுக்கு நடுவில்  
நான்காவது பொன்னாக பிறந்தான் நாம்,  
தந்தை இருவரும் பிறும்ம சூரனிகள்  
(Theosophists). அம்மாவும், அவள் சகோ  
தரிகளும் ஐந்தாம் வகுப்பு வரைதான்  
படித்திருந்தார்கள். ஆனால் விட்டியேயே  
பாட்டு, எதையும், சண்டையும், கலாசாஸ்திரம்  
என்று 100 சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டன.  
கண் பார்த்து, கை செய்யும் என்பது  
போல, அம்மா அழகாக விதம் விதமாக  
மண் அடுப்புப் கொடுவான் என தந்தை,  
ஏனோ, இந்த நான்காவது குழந்தையின்







மேல் தனி அன்பை வைத்திருந்தார். 9 வயதிலேயே, வீட்டு கஜானா பொறுப்பு களையும் அவள் தலையில் கட்டினார். என்ன அழகாக, விவரமாக, தம்பிடி, நம் பிடிக்கும், கணக்கு எழுதி வைத்திருந்தான் என் அம்மா! பாட்டிக்கு ஆதி பராசக்தி இரிபுரகந்தரிபிடம் அபார நம்பிக்கை. அவளுடைய ஆன்மீக சக்திகள் என் அம்மாவிற்கு நிறையவே விடைத்தது.

அம்மாவிற்கு 11 வயதில் கல்யாணம். அப்பாவிற்கு 18 வயது. இளந்தர் முடித்திருந்தார். மேலே படிக்க கையில் காலியலை. படித்த, மேளமம் தங்கிய குடும்பத்திலிருந்து வந்தவர். அவர் அப்பா இறத்ததும், அம்மானை மொட்டை அடித்து, சுற்றத்தார் வெளியில் துரத்தினர். அம்மாவிற்கு இந்த வரளை முடித்தார் எங்கள் தாத்தா. நாளையம், கண்ணியம், சாதுர்யம், அறிவு, நேர்மை, முயல்கோபம் எல்லாம் ஒருங்கே கலந்தவர், அப்பா.

அம்மாவிற்குப் புருந்த வீட்டில் பொறுப்புடன் அதிகம், அப்பா பிற, படிக்க சொன்னாக்குப் போனார். நன்றாக படித்து, அரசாங்கத்திலு, குமஸ்தாவாக சேர்ந்தார். அம்மா, ஆடம்பரமின்றி, எளிமையாக

## கிரிஜா கார்த்திகேயன்

குடும்பம் நடத்தினாள். எதிர் வீட்டில் தங்கை 'ஒத்தோ' என்று சொல்வது இல் இருந்தாள் ஆனாலும், அம்மானை என்றுமே சொல்லப் பாதித்ததில்லை. அவள் வரழ் நாளில் இரண்டே பட்டுப் புது, மலத்தான். வருஷத்திற்கு இரண்டு துவ புடைவை.

அம்மானை நினைத்தாலே, மனக் குதிரை எங்கெல்லாமோ ஓடுகிறது. அடக்கம், அழகு, பரசம், கைவினைவல் என்று ஒருங்கே பெற்றவள் அம்மா. தன் குழந்தைகள் வேறு, அக்கா, தங்கை குழந்தைகள் வேறு என்று நினைக்காதவன், எங்களை ஒரு அடிவைத்தால், அவர்களுக்கு ஒரு சிள்ள நடடுதான் விழும். துணி, மணி எடுத்தாலும், எல்லாருக்கும் ஒரே மாதிர் ஒரு பீஸ் (20 கஜம்) வாங்குவான். அப்பா, அண்ணாக்களுக்கு ஷர்ட், அம்மாவிற்கு ரங்கை எனக்குப் பாவாடை, தோக்கா, வேலைக்கார பெண்ணுக்கு பாவாடை சொக்காய், தலைகளரி உடைகள் என்று, பார்த்தாலே, பெரர்க் கைதிகள் மாதிர் இருப்போம்!

அம்மா! ஏன் உள்ளளப் பற்றி இவ்

வளவு திணைக்கிறேன். உன்னை மறக்கவே முடியவில்லையே! உன் அரவணைப்பினால் தான், நாங்கள் பெரிய பதவிக்களை வகுத்து, இன்று இதை எழுத முய்கிறேன். ஆதி சங்கரா அவர் நானயப் பற்றிக் கூறியது போல, அம்மா! எங்களுக்குக், நீ எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டுப் பார்போ! கருவுற்றிருந்தும்போது, குழந்தை பெறாம போது, எங்களை வளர்த்து ஆளாகிய போது - ஆனால், நாங்கள் உனக்கு என்ன சொன்னோம்? உன்னை சதா நினைத்துக் கொண்டும் இருக்கிறோம். மறுபிறப்பு என்று இருந்தால் இருக்கும் இருக்கவும் வேண்டும். உங்களை வயிற்றில்தான் பிறக்க வேண்டும் அம்மா! அம்மா நீதான் எங்க ளுக்கு தாயாக இருக்க வேண்டும். இதைத்தான் கடவுளிடம் வேண்டுகிறோம். மறுபடியும் 49 அல்ல, 101 வயது இருக்க வேண்டும்.

அம்மா! எனக்கு ஒரே ஒரு மனத்திருப்தி என்னுடைய 25 ஆண்டுகள் இருந்தபடி அதுவே போதும். நான் எவ்வளவு சொடுத்து வைத்தவன்! அதனால்தானே என்னவோ, உன் தாய்மூடி, கன்னம், விரல்கள், ஏன் உங்களை கூட என் நினைவில் இருக்கிறது. என்னுடைய, 54 வயது வரை இருந்ததற்கு, கடவுளிடம் நன்றி சொல்கிறேன். அம்மா! எங்களுக்கு, உன் நடவடிக்கையால் எவ்வளவு சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறாய்! இக்காலத்து ஆசிரியர்கள், உன்னிடம் பட்டம் கற்க வேண்டும் ஒரே அடி கொடுக்காமல், சத்தம் போடாமல், உன் பார்வை விலேயே, எங்களை தவறுகளைத் திருத்தினாயே! என்னோ, உன் புத்தி!

எங்களை வீட்டில், வாராவது இறந்தால் (அகால மரணமானாலும் கூட) வயிற்றிலும், வாயிலும் அடித்துக் கொண்டு அழுதிற பழக்கம் கிடைப்பாது. கட்டாயமாக துக்கம் இருக்கும் அளவுத் தாங்கிக் கொள்ள. மிகை எதிர்பார்ப்பும், உடல் வலியையும் கொடுக்க, கடவுளிடம் சரணாகதி அடைவோம். 25 வகுத்ததிற்றுமுன், அம்மாதிரி அகால மரணம் என் கணவருடைய

வது. இராதிரி படுத்துவார், காணவில் எழுந்திருக்கவில்லை. நான் மலைத்து நின்றேன். அன்று, அம்மா கொள்ள வார்த்தைகள், இன்னும் என் மனதில் இருக்கிறது.

"ஒரு 4 அணாவிற்கு, ஆஸ்பிரோ கூட வாங்கிச் சாப்பிடாமல், டாக்டர், ஆஸ்பத்திரி, ஊசி என்று போகாமல், பாருக்கும் தள்ளால் கஷ்டம் வேண்டாமென்று, பெணர்மையினது, திம்பினைப் தாடி போயிருக்கிறார்; நீ ஆழிவே கூடாது. உன்னை தனதாக படிக்க வைத்திருக்கிறோம். கையில் வேலை இருக்கு, நீ யாரையும் எதிர்பார்க்காமல், கத்திராமாக, ஒழுக்கத்தைக் கைவிடாமல், இருக்க வேண்டும்; எழுந்திரு! மேலே நடக்க வேண்டிய காரியத்தைப் பார்" என்றான்.

அம்மா! என்ன விசைக் உனக்கு! எப்படி இவ்வாறு மே முடித்தது! எனக்கு மே, அமுதா எழுவிலை மறுபடியும்

"என் ஒரே பெண்ணை இப்படி பாரப்ப தற்கு, எனக்கு எப்படி இருக்கமுண்டு எனக்கு தான் தெரியும்; அவளுக்கு ஒரு சடங்கும் செய்ய அனுபவிக்க மாட்டேன். 10, 15 நாளைப், ஒவ்வொருக் சாப்பாடு போட்டால், அவள் ஆதன சாதி அடைவும்" என்றான்.

மூன்றாம் தானிலிருந்து, நானே வேலைக்குப் போய் விட்டேன். பன்னி மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், என்னைப் பார்த்து மெளனமாக அமுதனா

கடுமையான உழைப்பு, கடவுள் பக்தி, கன்னம், குழந்தைகள், உதாரி, நண்பர்களிடத் தில் நடவடிக்கை, அன்பு என்ற கொள்கையோடு வாழத்தவன் அம்மா!

அக்னவதத்தில் பரிபூரண தம்பிக்கை, 54 வகுடம் புவி, காரம், காப்பி, 12 குடிக்காதவன், பல டாக்டரிடம் போனதே இங்ஙனம் 77 வயதி லும் 28 பற்கள் இருந்தன.

ஆதனா 150 ரூ 12 நாட்கள் முன்னதாகவே, தான் தீர்த்தம் (ர மய்யூன்) குடித்து, தன் வாழ்க்கையை, திம்பதியாக முடித்துக் கொண்டார். நீ இன்னும் பல வருஷங்கள் இருக்கிறார்களும், உன் குழந்தைகள் உன்னை கவனித்து, குழந்தை போல வளர்த்திருப்பார்கள்.

அம்மா! நீ எங்கே இருக்கிறாய்? உன் முகத்துக் கண்ணாடி, விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் புத்தகம், விழுதி டப்பாளை, தினமும் பாரக்கும் பொழுது, நீ எப்போதும் என்னுடையதான் இருக்கிறாய் என்ற தம்பிக்கை.

ஒரே ஒரு வேண்டுகோள் அம்மா! மறுபடி யும் எங்களுக்கு அன்னையாக குதவாக, நண்பனாக இருக்க, மறு பிறப்பிலும் கிடைக்க ஆசை வதப்பாய்!

இதை எழுதும் போது, தெஞ்ச அண்டக் கிறது. என்னை சொல்லட்டும்! அம்மா, நீ எங்கிருக் கிறாயோ!

"கேரபன் என்னும் ஆயிரம், எதிசப்படும் இடத்தை விட. அதை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் உயித் தையே வெரிதும் தாசியாடுத்திடுகும்!"

- திணைக்க. கி

தகவல் : டாக்டர். உ. கிருஷ்ணன், சி. கிருஷ்ணன்



# HAPPY NEW YEAR - 2000



## விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டின்

## புத்தாண்டுப் பரிசு!

### ஸ்போக்கன் இன்விலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்

எந்தச் சூழ்நிலையிலான இருத்தாலும், நீங்கள் தயக்கமின்றி மிகச் சரணமாக இங்கிலிஷ் போஸ்டர் டிரெயினிஷ் டிபன்சரி (SDT) அடிப்படையில் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் பரீட்சி மிஷன்கள் நடத்த 11 ஆண்டுகளாக அளித்து வருகிறது விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்.

இங்கிலிஷ் வார்த்தைகளை எழுத, படிக்க தெரிந்தவர்கள் அனைவரும் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் சேர்த்து, சான்றாக இங்கிலிஷ் போஸ்டர் பரீட்சி பெறலாம்.

இப்பரீட்சிக்கான கட்டணம் ரூ. 385/- மட்டுமே.

### அடிப்படை விரிசுத்தும் ஆரம்பிப்பதன்

இங்கிலிஷ் வார்த்தைகளை எழுத, படிக்க இலவாதவர்கள் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் சேர்த்து ஸ்போக்கன் மிஷ்டேக் இங்குமாம் ஆங்கில வார்த்தைகளை எழுதப் படிக்க உபயோகம் கற்றுக் கொண்டு, இங்கிலிஷின் மிகச் சரணமாகப் போஸ்டர் பரீட்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் சேர்த்து பரீட்சி பெறக் கட்டணம்: ரூ. 525/- மட்டுமே.

ஒவ்வொரு துறையிலும் வேலாடிக்கான, சிறக்காலும் உபயோகப் புகழி் சேர்த்து 15 நாட்களுக்குத் துறையிலும், நாட்களிலும், மூன்று மாதம் வரை உபயோகம் V.P.P. முன் அனுப்பிடுக.

- ☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் சேர்த்து விரிசுத்திடுகிறேன். படிக்கண V.P.P. மின் அனுப்புகுங்கள். ரூ. 385/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.
- ☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் சேர்த்து விரிசுத்திடுகிறேன். படிக்கண V.P.P. மின் அனுப்புகுங்கள். ரூ. 525/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

விவேகானந்தா உட்கட்டி ☒ குறிப்பிடுக:

பெயர்: .....

முகவரி: .....

.....பிச்சுக்கோடு .....



**VIVEKANANDA  
INSTITUTE**

10/1/99

8, செட்டி கோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

அடிப்படை உட்கோ அனுப்பி படிக்களுடன் உலகம் உட்கோயப் பரிசாக பெறுங்கள்

# சாந்திக் ஹோர்பல் ஸ்கின் ட்ரிட்மென்ட் உபயோகித்தால் நீங்கள் சிலவற்றை தியாகம் செய்ய வேண்டி வரும்...

பருக்கள், புள்ளிகள், மங்கலான சருமம் போன்றவைகளை!

**ஆயிரக்கணக்கான**  
முக்கணவிரித்து மாககளை  
தீக்கி பெரு மகிழ்ச்சியை  
அளித்துள்ளது சாந்திக்  
ஹோர்பல் ஸ்கின் ட்ரிட்மென்ட்.  
"பருக்கள் நீங்கியது", "சருமம்  
பளிச்சென்றாகிவிட்டது",  
"அப்படி", "இப்படி" என்ப  
பல வகுடங்களை வந்து  
குவிபம் வரதங்களை சாத்தி  
எப்படி முடிவியது "சாந்திக்"  
வினா? அதிலுள்ள மருந்து  
இளவகள்ள சத்து  
மெல்லிய அப்பெற்பட்டவை.  
மேலும் இதனோடுகைய  
ராணிகளின் சரும ஆரோக்  
கியக் குறிப்புகளிலிருந்து  
பிரந்த அரிய வலவும்  
அல்லா சாந்திக்.

## உங்களுடைய சாந்திக் முனை?

பருக்கள் உண்டா?  
புள்ளிகள்? அல்லது  
மாககளை இன்னலயா?  
எப்படி இருந்தாலும் உங்கள்  
சருமம் சாந்திக்கின் முனை  
செதுக்காக வரும்  
சருமம் தான். "சாத  
உபயோகித்தும் போகாத  
பருக்கள் சாந்திக் இட்டு  
மறைந்தது" என்று  
எழுதியிருப்பவர் பலர்.  
"மாககளை இல்லாத என  
சருமம் சாந்திக் இட்டதும்  
மேலும் பளிச்சென்றாவி



"உங்கள் முகத்தை முன்பு சாந்திக்  
ஆயிரக்கணக்கான முறைகள்"

## பேரறிவு மகிழ்ச்சி

"சாந்திக் உபயோகித்த  
என் மாககளை  
"இப்போது  
மாக்கெட்டாகிவிட்டது  
வற்றியெய் மிக  
சிறந்தது சாந்திக்  
ஹோர்பல் ஸ்கின்  
ட்ரிட்மென்ட் தான்" எனக்  
கூறுகிறார்கள்" என்று  
கடிதம் எழுதியுள்ளார்  
சென்னை WCC  
கார்ட்டு Botany  
பேரறிவுக் டாக்டர்  
மேடம் ரங்கம்மாமி  
அவர்கள்.

விட்டது" என்று இன்னும் பலர்  
எழுதியுள்ளனர்.

பாக்கி வறுமையின் புள்ளிகள்,  
திட்டுதிட்டான கருமை  
போன்றவை நீங்கியதெனத்  
தெரிவிக்கும் மகிழ்ச்சி  
வந்தது.

## ஒரு முறை மென்ட்

ஒரு முறை இட்டுப்  
பாருங்கள், சருமத்தில்  
தெரியும் புள்ளி முள்ளேற்றம்  
உங்கள் சருமத்தில் மேல்  
உங்களுக்கு புதிய அன்பை  
ஏதோ தருகிறீர்கள்.  
கிரைவ்வுகளைவெய்ய  
பருக்கள், மாககள், சரும  
மங்கல் மறையத் தொடங்கி  
விடும். அப்பறமெள்ள,  
மகிழ்ச்சி, புது தம்பிக்கை,  
என்று மிஸ்ஸாபிடுக்கு தானே.

இன்றே உங்கள் வளின்  
தல்ல கனவுகளில் "சாந்திக்"  
எனக் கெட்டு பெற்று  
உங்கள் சருமப் பேரறிவுச்  
சித்திரத்தைத்  
தொடங்குங்கள்... புது  
வாழ்வை ஆரம்பியுங்கள்.

சாந்திக் 50 கிராம் விலை  
ரூ. 32. கிடைக்கும் அரிய  
கிழிவா முகவரிக்கு  
எழுதுவோம்.

## நீங்கள் பேரறிவைப் பூர்த்தி

உ. பாலா ராஜ், தி.நக.

சென்னை 400 017

மேல்: 8254790

(சாந்திக் ஆயிரக்கணக்கான)

சாந்திக், தமிழ்நாடு, கோவை, சென்னைக்குள் உள்ள டிரைட்மென்ட் ஸ்கின் ஸ்பெஷல், ஸ்பெஷல் முகப்பென்ட்  
(உதாரணம் தீக்கி), டிரைட்மென்ட், சென்னை ஸ்கின் ஸ்பெஷல் கிடைக்கும். உங்கள் வளில்  
கிடைக்கும் அரிய பேரறிவைப் பேரறிவு பேரறிவை.

சென்னை: தஞ்சாவூர் பூர்த்தி - 8254790. கரூர்: சாந்திக் ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 21805, கோவை: மாககளை  
முகப்பென்ட் - 21807, தஞ்சாவூர்: தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 34199, திருச்சி: பேரறிவை உதாரண - 447058, சென்னை ஸ்கின் ஸ்பெஷல்  
- 700114, தீக்கி அன்பை - 701481, சென்னை ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 441129, தஞ்சாவூர்: தஞ்சாவூர் ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 921422, திருச்சி:  
தஞ்சாவூர் ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 451464, சென்னை: தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 246749, கரூர்: தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 212007,  
திருச்சி: தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 322578, தஞ்சாவூர்: தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 30156, தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 32741, தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 338271, சென்னை: தீக்கி ஸ்கின் ஸ்பெஷல் - 338474



க

டந்த இதழ்களில்  
சுமையல்  
ரகசியங்கள்  
ரசமான விஷய

மாக போய்க் கொண்  
டிருக்க, இப்பொழுது  
ரசத்தைப் பற்றி சில  
கவையான ரகசியங்கள் :

எல்லோர் வீட்டு  
ரசத்திலும் ஒரே மாதிரி  
பொருட்களை பயன்படுத்தி  
வாலும், டேஸ்ட் மட்டும்  
வீட்டிற்கு வீடு மாறு  
பட்டிருக்கும். ஒருவரின்  
சுமையல் திறனை அவர்  
வைக்கும் ரசத்தின் கவையி  
லிருந்து தெரிந்து கொள்ள  
லாம் என்று பெரியவர்கள்  
சொல்பவர்கள்.

ரசத்தை கேளில்  
வைக்கும்போது,  
திருநிலுவை எரிய  
விடாமல், சிம்பில்  
வைத்துத்தான் செய்ய  
வேண்டும் அப்பொழுது  
தான் நன்கு நுரைத்து வரும்.  
நுரைத்து கொட்டினார்கள்  
வர ஆரம்பித்ததும்  
இறக்கிவிட்டால் ரசம்  
சூப்பர் மணமாக இருக்கும்.

1 ஸ்பூன் சீரகம், 1  
ஸ்பூன் மிளகு, 1 ஸ்பூன்  
தனியா எடுத்துக்  
கொண்டு, முதலில்  
சீரகத்தைப் போட்டு  
நாநாகப் பொடித்துக்  
கொண்டு, அதிலேயே  
மிளகு, தனியா போட்டு  
ஒன்றிரண்டாகப்  
பொடித்து ரசத்தில்  
சேர்க்கவும்.

ரசப் பொடியை  
புளித் தண்ணீரில்  
போடும் போது  
அப்படியே

போடுவதற்கு பதில், ரசப் பொடியை புளித்  
தண்ணீரில் நன்கு கையால் பிசைந்து விட்டால்  
வாசனை மிகுதியாக இருக்கும்.

எண்ணெயில் ஒரு மிளகாய் வற்றல், கடுகு  
போட்டுப் பொரித்ததும், பெருங்காயத்தான் போட்டு  
[எண்ணெயை ரொம்பவும் புண்கயவிடாமல் ரசத்தில்  
கொட்ட வேண்டும்], பச்சைமிளகாய் ஒன்றை சிறி  
கொதிகும் ரசத்தில் சேர்த்தால் சூப் போன்று  
அவ்வளவு மணமாக இருக்கும்.

பூண்டைத் தட்டிப் போடுவதாக இருந்தாலும்  
இறக்கும் போதுதான் போட வேண்டும். பூண்டைத்  
தோலுடன் தட்டினால்தான் வாசனையாகியிருக்கும்.

தக்காளியை மிக்ஸியில் அடித்துச் சேர்த்தால்  
சிறிது கூட வேஸ்ட் ஆகாது. ரசமும் நல்ல அழகிய  
கலரில் இருக்கும்.

கொத்தமல்லி, கடுவேட்டினை கண்டிப்பாக  
ரசத்தை இறக்கியவுடன்தான் சேர்க்க வேண்டும்.

உங்கவரிடமிருக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு  
ஒரு நாள் மிளகு ரசம், சீரக ரசம், பூண்டு ரசம்,  
எலுமிச்சை ரசம், வெப்பம் பூ ரசம் என்று வைத்து  
ஜமாயக்கலாம். எலுமிச்சை ரசத்திற்கு  
எலுமிச்சாருளை ரசம் இறக்கி  
ஆறியவுடன் கவற்ற வேண்டும்.

சுமையல்  
ரகசியங்கள்

## சங்கராந்தி ஸ்பெஷல்!



கறி மாவுப் பொடி: எங்களுர் கிராமப்புறங்களில் இந்தப் பொடியைப் பொங்கலுக்கு ஒரு வாரம் முன்பே தயார் செய்கிறார்கள். அதுவது தேவையான அளவு பச்சரிசி, வரலிளகாய், சிறு துண்டு வரலி மஞ்சள் ஆகியவற்றை வெந்நீர் வானையில் சுற்று சிவக்க வறுத்து சண்டாக்கப் பொடிக்கவும். வானையில் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு காய்த்ததும் கடுகு, காயம், கீரைய தேய் காயைப் பொண்ணிறமாக வறுத்து அடுப்பை அடைத்து விட்டு இந்தப் பொடியையும் போட்டு நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இனி சங்கராந்தியன்று செய்யும் 5 (அ) 7 வகை கறி களையும் தனித்தனியே செய்து இறக்கும் போது இந்த 'கறிமாவுப் பொடி'யைத் தூவி கலந்து இறக்கினால் ருசிவும், மனமும் மிகுந்திருக்கும்!

- ஜெயா



பருப்பு ரசத்திற்கு, பருப்பின் இரண்டு தக்காளி சேர்த்து வேக விட்டு, கடைந்து ரசம் கொடுத்து இறக்கும்போது சேர்க்க வேண்டும். பருப்புத் தண்ணீரை ரசத்தில் ஊற்றி கொடுக்க வைக்கக் கூடாது.

பருப்பை வேக வைக்க நேரமில்லாதபோது ஒரு பிடி து. பருப்பை நீரில் நனைவ வைத்து அரைத்துச் சேர்க்கலாம். பருப்பு ரசத்திற்கு ஒரு துண்டு வெல்லம் சேர்த்தால் இன்னும் ருப்பராக இருக்கும்.

ஒரு நாள் பன்னீர் ரசம் வைக்கலாம். புளி குறைவாக சேர்த்து பருப்பு ரசம் வைத்து, அதில் இறக்கியவுடன் ரோஜா இதழ்களையும், கொத்தம்பலி இலைகளையும் சேர்த்து, நன்கு ஆறியவுடன் எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும்.

காய்கறிகள், கீரை வேக வைத்த நீரைக் கீழே கொட்டாமல், ரசத்தில் சேர்த்து இன்னும் சத்துள்ளதாக செய்யலாம்.

மிளகாய் வத்தல், தனியா, க. பருப்பு, மிளகு முதலியவைகளை சிதிது எண்ணெய் விட்டு சிவப்பாக வறுத்து

கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். இதைப் புளித் தண்ணீரில் சேர்த்து ஊரைத்து வத்ததும், வெந்த பருப்பையும் சேர்த்து ஒரு டேயின் ஸ்பூன் தேங்காய் தூருவலை வறுத்தாரத்து சேர்த்து ரசத்தை இறக்கி வைத்து, சிறிது தேய்வில் கடுகு, பெருங்காயம் தூவித்தால் மெருர் ரசம் ரெடி.

மாதக் கடைசியில் மிளகு, சிரகம் பற்றாக்குறையாக இருக்கும்போது கலையான 'வெந்திய வெங்காய ரசம்' தயாரிக்கலாம். ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் மிளகாய் வற்றல் இரண்டைக் கிள்ளிப் போட்டு கடுகு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை போட்டு பொரிந்ததும், வெந்தயம் 1 ஸ்பூன், து. பருப்பு 1 டேயின் ஸ்பூன், க. பருப்பு 1 டேயின் ஸ்பூன் அதே எண்ணெயில் போட்டு பொண்ணிறமாக வதக்கவும். பிறகு 100 கிராம் சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக அரித்து போட்டு வதக்கி, புளியைக் கரைத்து ஊற்றி (சாதாரண ரசத்தை விட சிறிது புளிப்பு கூட இருத்தால் ருசியாகயிருக்கும்). ம. தூன், உப்பு சேர்க்கவும். கடைசியில் ஒரு கரண்டி தேங்காய்ப் பால் விட்டு இறக்கினால் அபாரமாகயிருக்கும்.

— விஜயா வரதராஜன்

35 மாதம் முதலதிரிசை  
13% மாதாந்திர வட்டி உடனடி  
1 வருடம் 12.12% மாதாந்திர  
35 மாதம் முதல் 17.83% மாதாந்திர

64 *Journal of Management Inquiry* 18(1)

1.3% 1.3% 1.3%

**சென்னை நகராட்சி நிர்வாகப் பகுதி**

■ Rating from CHSIN. FAI+1 indicates adequate safety  
■ Registered with RfI as NBFC since Regn No. 02 00003



**தமிழ்தாடு போக்குவரத்து  
வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.**

(தமிழக அரசு) உத்தரவு எண்: 10/2019

1.10.1. தலைப்புகள்: 121. சமீபக் காலத்தில் இந்த நாடு அடைந்திருக்கிற வளர்ச்சி, பெற்றோரை - 1.

Order No. 6292059, 6292917, 6293351, and TAFCON, P.B.No.719.

E-mail: [ldfc@plaza01.yam.net.in](mailto:ldfc@plaza01.yam.net.in)

- [illegible]

உதிகளது நடவடிக்கை "புதுப்பிச்சி" யில் பாதுகாப்பாகிறது - பத்திரிகையாளர்

இந்த வினாக்கள் உகியைக்கூட 2009-10 இலக்கத்தில் பதிலளிக்கும்.

சட்டம், நீதியின் மையத்தில் இடம் பெறவில்லை.

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 115–122

நிகரற்ற நிவாரணி

®

# ARTHOCHIRE

## ஆர்தோக்சுர்®

மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்

(இது ஒரு இந்திய ஆஸ்திரேலிய கூட்டு முயற்சி)



THE ULTIMATE  
SOLUTION FOR  
ALL YOUR  
ARTHRITIS  
PROBLEMS

1 Lakh  
Patients  
Satisfied

NO SIDE EFFECTS



மூட்டு வலி கீழ்வாத  
நோய்களுக்கு தீர்வு காண  
அசமந்த ஒயத்தின் கூட்டு சாரம்  
மூக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

THE COMBINATION OF  
CELERY EXTRACT  
SALAKI  
MAHAYOGARAJA GUGGULU  
MAHARASHNADI KWATHA CHURNAM



FOR TRADE ENQUIRIES  
KUREWEL PHARMA  
80, 8TH AVENUE, ANAND NAGAR  
CHENNAI-600 083  
PHONE: 244 4880/13, 4711719  
FAX: 244 4880/13  
E MAIL: kurewel@rediffmail.com



Product of  
NATURE REMEDIES (P) LIMITED  
AN INDO AUSTRALIAN JOINT VENTURE  
CHENNAI-600 083

### THE DRUG OF CHOICE

மிகச் சிறந்த பலன் **10** நாட்களில்  
முற்றிலும் வாயு/-ளிச்சல் இல்லாதது



# பொ

ங்களுக்கு அடுத்த தூள் கணுப்  
பொங்கல். பிறந்த விரும்,  
சகோதரர்களும் தலமாக வாழ  
வேண்டும் என்று வேண்டிக்

கொண்டு வீரதம் இருப்பார்கள்.

"கணுப் பிடித்தேன்

கணு மஞ்சள் பிடித்தேன்.

கண்ணாடி அண்ணனும்

பொண்ணா தம்பியும்

கழனிப் பொங்கலும்

கழுந்திப் பொன்னும்

ஆயிரமாயிரம் கண்டு வாழணும்"

என்று வேண்டிய படியே கணு மஞ்சளாகத்

தேய்த்து நெற்றியிலும், கண்ணங்களிலும்,

கழுத்திலும் பூசிக் கொள்வார்கள். அன்றைக்கு

வீட்டுக்கு வரும்

பொங்கலுக்குக் கணு

மஞ்சள் தித்து ஆசி

பெறுவார்கள்.

அப்படி, தரும் கணு

மஞ்சள் தின்று

சேர்த்து விடும்.

இளையோரு கூடிய அந்த

இளம் மஞ்சளை

வினாக்காமல் அற்புதமான

அழகுப் பொருட்களாக

நாமம் செய்து கொள்ளலாம்.

## மஞ்சள் கரும்பும்

# மலர் மலர் குழிக்!

**பஞ்ச லாஸிகைப்  
பவுடர்**

**தேவையான  
பொருட்கள் :**

**காய வைத்த**

**பனமஞ்சள் - 100**

**கிராம்**

**வேர்ணா மிளகு -**

**100 கிராம்**

**தேவலி வித்து - 100**

**கிராம்**

**வேப்பம்**

**விதை - 100 கிராம்**

**கருக்காய்த்தூள் - 100 கிராம்**

**செய்முறை :**

**மேலே கூறப்பட்ட ஐந்து**

**பொருட்களையும் வெநிலில்**

**உலர்த்தி, மிஷினில் கொடுத்து**

**பவுடராக அரைத்துக்**

**கொள்ளவும். அளதிக கூற்றுப்**

**புகாத கத்தமான பாட்டிலில்**

**அடைத்து வைத்துக் கொண்டால்**

**அருமையான கவனத்த தூள்**

**தயார்.**

**ஒரு பெயிர் கப்பூன் பஞ்ச**

**லாஸிகைப் பவுடரில், சிறிது பாஸ்**

**வைத்து, குழைத்து, உடம்பு பூரா**

**தேய்த்து சிறிது தேரம் ஊறியதும்,**



வெந்தீர் விட்டு குளிக்கவும்.

வறண்ட சூழல்திற்குப் புதுப் பொலிவு கிடைக்கும். மஞ்சள் தல்வதொகு க்ளென்ஸர் என்பதால், சருமம் சுத்தமாகும். இளமும் தேய்த்து வந்தால், மேலியின் பளபளப்புக் கூடும். மின்னும் அழகு கிடைக்கும்.

## ஆண்டி-செப்டிக் லோஷன்

தேவையான பொருட்கள் :

பசுமஞ்சள் - 100 கிராம்

கார்போக அரிசி - சிறிது

தேய்காய் எண்ணெய் - ¼ லிட்டர்

செய்முறை :

பசுமஞ்சளையும் கார்போக

அரிசியையும் எம்யாக அரைத்து,

வடிக்கட்டி, எண்ணெய் சேகரித்துக்

கொள்ளவும்.

1 பங்கு பசுமஞ்சள் எசுன்கடன், 2 பங்கு தேய்காய் எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடத்து, இறக்கி, ஆறவிட்டும். சுத்தமான பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டால், சிறிதே இயற்கையான ஆண்டி-செப்டிக் லோஷனாக செயல்படும்.

இது அம்மைப் புண், கொக்கக்கடி, ரணம், புண், சிராய்ப்பு, தீப்பூண் என சுவைத்தையும் ஆற வைத்து, சட்டென குணமாகி விடும்.

சர்க்கரைப்  
பொங்கல் செய்யும்  
போது பாளுக்கு பதில் பால்  
பவுடர் அல்லது மில்க் பெய்ட்,  
சோத்ரூச் சொந்தால்  
பொங்கலின் சுவை கூடும்.  
- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்



## ஆண்கள் ஸ்பெஷல்

பசுமஞ்சள் வேருடன் இருக்கும் பச்சை இலைகள் மஞ்சள் நிறம் தரது. ஆணால் அலற்றுக்கு மருத்துவக் குளம் கூண்டு. இந்த இலைகளை கீரரித்துத் வைத்து 10 நாள் வரைப் பயன்படுத்தலாம்.

இலைகளை மட்டும் நன்றாக அரைத்து, சாறு பிரியவும். இதை ஆண்கள் பூசிக் குளித்தால், மஞ்சள் நிறம் தெரியாது. ஆணால் அபே சமயம், அத்தனை சரும நோய்களும் குணமாகிவிடும். சொரியாகில், சிரம்து, சொறி போன்ற நாள் பட்டவர்களுக்குத் தினமும் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். சிறிதே ஆண் குழந்தைகளுக்கும் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம்.

பொண்ணுக்கு வீங்கி எஹொரு அம்மை நோய் கண்டால், பசு மஞ்சள் மிகவும் பயன் தரும். போப்பல் கொழுந்து, காய வைத்த பசு மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்து, வீக்கத்தின் மீது பற்றுப் போடணும். குளந்தது மூன்று வாரங்களாவது இருக்கும் என்பதால், ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் எனத் தொடர்ந்து பத்து போட்ட இடத்திற்கு மேலேபிய பத்துப் போட, சட்டென்று குணம் தெரியும்.

அரைத்த பசு மஞ்சள்கள் சாறுடன், எலுமிச்சை சாறு சில சொட்டுக்கள் சேர்த்துக் கலத்து, மித்த வெடிப்பு, சேற்றுப் புண், பாத சொரசொரப்பு, முழுவளக சொர சொரப்பு போன்றவைகளின் மீது பூசி வர, அந்த இடம் மிருதுவாக மாறிவிடும்.

காய வைத்த மஞ்சளை, நெருப்பில் கட்டி, கருக் கலத்து அதன் சாம்பலை சேகரித்துக் கொண்டால், அற்புதமான மருத்தாகி விடும். மஞ்சளின் சாம்பலுடன், 100 அளவு எசம்புத் தூள் கலந்து உபயோகித்தால், கரப்பான், சிறு புண்கள், சிவந்தி, வேலை கட்டி, போன்றவை குணமாகும்.

பசுமஞ்சள் எண்ணெய், பாதாம் எண்ணெயுடன் கலந்து, கர்ப்பிணி பெண்களும், பிரசவித்த தாய்மாரைகளும் அடி வயிற்றில் தடவி வர, பிரசவத்திற்கு பின் விழும் கோடுகள் மறைவும். தொய்ந்து போன சருமமும் இறுசி அழகு பெறும்.

— திருமதி ராஜம்

**CHEAPEST PRICE IN TAMILNADU SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE**

# தனலக்ட்மி சாரீஸ்



உயர்தர கங்குடி தயாரிப்பாளர்

எங்கலிடம் 6 கெஜம், 7 கெஜம், 8 கெஜம், 10 கெஜம் அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக varieties கிடைக்கும். தனலக்ட்மி தேவேந்திர சாரீஸ், High quality with blows Bathik Sarees, Mercerised Cotton with Jari and thread work and with rich pallu also available. மற்றும் Banthini prints, Gold print, Latest Screen printing designs, Block prints, Chudithar sare, Bangalore print, Screen print and Black print in Polycot, Chettynadu Sarees, Fancy Pollachi Cotton, Negamam Cotton, Mangalagiri Cotton (9yds also) Bengal Cotton, Bengal printed Silk, Silk Cotton, Guntur Sarees, Rasipuram Cotton, Bangalore printed Silks, Block prints in Bathick Sarees, Pariya palyam cotton and polycot, Sun silk cotton, Karishma Sarees, Surat Synthetic Sarees, Gayathri Sarees (Pure Kancheepuram Silk woven by cotton) New light weight Home wash Apoorva by Belgaurm Sharda. 120's Cotton and Bathick and Block together and New Hyderabad Hand printed Cotton Sarees are available. Latest arrival Orissa cotton, Block Prints Chudithar material, மற்றும் செலம் வேஷ்டிசர், டவுஸர், மேட்டிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்தர சரோடு கட்டன் கிடைக்கும். (கங்குடி மற்றும் குறிப்பிட்ட ரகங்களுக்கு Clearance Sales Stock உள்ள வரை)

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (புண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பிவருடன் இரண்டாவது திடீர்புற சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17)  
Bus No - 9A, 10, 47A, 47D (Power office Bus stop, Dr. Nair road)

P.R. Shanthy, No.15, Siva Sakthi Colony,  
Thondamuthur Road, Vadavalli, Coimbatore 641 041. ☎ 424981

தெய்வத்திரிவிஷயம்

குருரகவேந்திரசாய நாம

பெயங்கடராமபதி நாமம்

## பிரதந்தாவன் டிராவல்ஸ் ☎ 5510624

குத்திர - கள்ளடக - மத்திராமபம் - புட்டபந்தி சாலையம் - நவகிரக வேந்திர யாத்திரா

✦ 21.1.2000 முதல் துத்து நாட்கள் அகோபியம் - மகாநத்தி - ஸ்ரீகேசவம் - மந்திராலயம் - புட்டபந்தி கட்டணம் ரூ.1,200/-

✦ 29.1.2000 முதல் இரண்டு நாட்கள் நவகிரக வேந்திர யாத்திரா ஸ்கிப்பிளம் - குயிற்றுப்பிளம் கட்டணம் ரூ.375/-

✦ 5.2.2000 முதல் ஏழு நாட்கள் கள்ளடக வேந்திர யாத்திரா கட்டணம் ரூ.2,160/-

✦ 15.2.2000 முதல் 13 நாட்கள் ஆத்திர மானிய யாத்திரா கட்டணம் ரூ.3,200/-

நவகிரக யாத்திரா தவிர மற்ற எல்லா யாத்திரைக்கும் உலகல் பஸ் கட்டணம் காபி டீபன் - இரண்டு வேளை காபி இரண்டு வேளை ஆகாரம் தங்கும் சொது ஓரல் வாடகை பாலம் கம்பெனியாளர் சார்ந்தது நவகிரக யாத்திரைக்கு உலகல் பஸ் கட்டணம் தங்கும் சொது ஓரல் வாடகை கம்பெனியாளர் சார்ந்தது

மேலே குறிப்பிட்ட பஸ் யாத்திரை யாழ் சென்னை அபாயமர் பாயம் தோப்பு காலனியில் உள்ள ராகவேந்திர ஸ்வாமி பிரதந்தாவனத்தில் இருந்து யாத்திரை புறப்படுவதற்கு முதல் நாள் இரவு 11 மணிக்கு புறப்படுக.

✦ 1.5.2000 முதல் 13 நாட்கள் பூரி - கோனாக - புலகேஷ்வர - கயச - வரணாசி - அலகாபாத - அயோத்தியா யாத்திரை ரூ.4,350/-

✦ 1.5.2000 முதல் 11 நாட்கள் மேலே குறிப்பிட்ட ஊர்களுக்கு ஓரித்துவாள் - ரிஷிகேஷ் - கேதார்நாத் - பத்திரிநாத் - மதுரா - பிரதந்தாவன் - ஆக்ரா - டெல்லி - சென்னை ரூ.6,580/-

மேலும் விவரங்களுக்கு 1. பிரதந்தாவன் டிராவல்ஸ்

40/8, பிரசாந்தி அப்டைர்ட்மென்ட்ஸ், முதல் மாடி, குட்டி இலவம்  
ராஜேஸ்வரி ஆஸ்பத்திரி எதிரே ரோடு பட்டேல் ரோடு, பெரம்பூர், சென்னை - 11.  
நடத்துவர் : S.P. வெங்கடராமராவ் தொலைபேசி : 5510624



**ச** ப்புகொட்ட வைக்கும் விதவிதமான சாக்லேட்கள்... வெளிநாட்டுச் சாக்லேட்களுக்கு சவால் விரும்பும் ருசியான சாக்லேட்களை நாமே செய்வோமா... கவப்பாக...

### மில்க் சாக்லேட்:

தேவையான பொருட்கள் :

ஐசிங் சர்க்கரை

- 1 கப் (கடைகளில் கிடைக்கும்)

பால் பவுடர் - 1/2 கப்

மூரிக்கறி சாக்லேட் பவுடர் - 1 கப்

கொக்கோ பவுடர் - 1/4 கப்

ஆரஞ்சு அல்லது வெள்ளை ஐசிங்

- 1/4 மன்புள

செய்முறை :

எவ்வாறு பொடிக்கலாம் கட்டியில்

லாமல் மூன்று முறை சலித்துக் கொள்ளவும். சிற்று

தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். (கெட்டிச் சப்பாத்தி

மாவு பதும் ஐசிலினை மேலே தெளித்து பிளாஸ்டிக்

பைலும். இந்தக் கவனத்தைப் பரவினை எப்போது

# சாக்லேட்

ஃபிரிஜில் வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை கவப்பாக நிற்கும். விதவிதமான வாடிவாய்களில் சாக்லேட் செய்ய இந்தக் கவனத்தை கடைகளில் கிடைக்கும் பப்பர் மோஸ்டிகளில் நெய் தடவிய பின் அடைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் காத்தால் அறை நிலையே காய விட்டு எரிந்து எடுக்கவும். மீண்டும் மூன்று மணி நேரம் காய விடவும்.

இப்போது மில்க் சாக்லேட் தயார்!

"பப்பர் மோஸ்" இல்லையே" என்று அங்களைக்கே வேண்டாம்.

சாக்லேட் கவனத்தை வாட்டமாகவும், தட்டையாகவும், நீள் உருவடைகளாகவும் இஷ்டத்துக்கு உருட்டிப் போட்டு தெய்தடவிய தட்டில் வைத்துக் காய்ந்த பின் எடுக்கவும்.

ஃபிரிஜில் வைத்து உபயோகிக்கவும்.

### நீட்டில் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

மேற்கூறிய பொருட்கள்.

சிறியதாய் உடைத்த முந்திரி.

பாதாம் அக்குட் பருப்புகள் - 1/2 கப்

(கவனையாகவோ அவ்வது ஒரே

விதமாகவோ)

செய்முறை :

உடைத்த பருப்புகளை இளம்

நுடரான வானலியில் வெசாக வறுத்

## வித விதமாக



## செய்வவாறா?

துக் கொள்ளவும்.

பொடிகளுடன பருப்புகளைக் கொட்டிக் கலந்து கொண்டு பிசைத்து தேவை போல வடிவமைக்கவும்.

மூன்று மணி நேரம் காய்ந்த பின் உபயோகிக்கவும்.

### காஃபி சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஐசிங் சர்க்கரை - 1/2 கப்



உணவுப் போட்டு அடுப்பில் ரொம்ப கொதிக்க விடக் கூடாது. தேவையான அளவு உத் தூளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அடுப்பிலிருந்து கொதிக்கும் தீரை அந்த பாத்திரத்தில் காற்றி மூடி விட வேண்டும். அடுப்பில் ஏற்ற வேண்டாம். வடிக்கடி உ காற்றினால் மணமும் ருசியும் அதிகமாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி சங்கதாதன்

பால் பவுடர் - ¼ கப்

இளநீர், காபி - ½ மன்ப்பூசை

செய்முறை :

மேற் கூறிய பொருட்களை தண்ணீர் தெளித்து மிகுதுலாவ பதத்தில் பிசைத்து கொண்டு சைட் போன்ற உருவங்களைக் கூட்டிக் கொண்டு காய விடவும்.

சிறிது மிளக சாக்லேட் கலவையை மரம் செய்த விரல்களால் எடுத்து, தட்டி, அதன் நடுவே 'காபி' கலவையை பூரணம் போல வைத்து மூடி ஒரு மணி நேரம் காயவிடவும்.

## ‘டேட்’ அண்டு ‘நட்’ சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

டீட்லெஸ் டேட்டஸ் (பேரிச்சம்பழம்) - 10

பாதாம், முந்திரி தூள் - ¼ கப்

வேண்டாவை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

பேரிச்சம்பழத்தை நிறு துண்டுகளாக்கிக் கொண்டு இளைய வெண்ணையில் போட்டுக் கிளறவும். பருப்புளை சேர்க்கவும், கலவை நன்கு வெந்தவுடன் சூட்டிலிருந்து இறக்கவும் சூட்டோடு நிறு உருவங்களைக் காயவும். ஆறிய பின் சாக்லேட் கலவையால் மூடி காய விடவும்.

## கோக்ஸைட் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

காபலைக்கப் பட்ட தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்

பால் பவுடர் - ½ கப்

ஜெல் சர்க்கரை - ¼ கப்

செய்முறை :

மேற்கூறிய பொருட்களை தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். (ரொம்பப் பிசைத்தால் தேங்காய் ஏன்எனெய் வரடை வந்து விடும்). நிறு உருவங்களைக் காயவிடவும்.

காய்ந்த தேங்காய் உருவங்களை சாக்லேட்டால் மூடி காய விடவும்.

## க்ரீமி டேட் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

விதை நீக்கப்பட்ட பேரிச்சம்பழம் - 8

கனடென்ஸ்ட் மில்க்

- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

பேரிச்சையைப் பிசைந்து கொண்டு அதனுள் சிறிது கனடென்ஸ்ட் மில்க் கலுறி அதனை மூடி கீப்ரிசரில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும் பிறகு சாக்லேட் கலவையால் மூடவும்.

## மார்சிபான் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஜெல் சர்க்கரை - ½ கப்

பால் பவுடர் - ¼ கப்

முந்திரி - 1 கப்

கலர்/சுளஸ் - தேவைக்குறேப

செய்முறை :

முந்திரியை மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். (தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம்).

முந்திரிய் பொடி, பால் ஜெல் சர்க்கரை ஆகியவற்றுடன் விரும்பிய கலர் மற்றும் எசன்ஸ் சேர்த்து சிறிது நேரம் சேர்த்து கெட்டி யாகப் பிசையவும்.

விருமபிப்படி, வடிவமைத்துக் காப்பதவுடன், சாக்லேட்டால் மூடவும்.

## பிஸ்கட் சாக்லேட்

மேரி பிஸ்கட்

பிஸ்கட் மேன் பேசாக சாக்லேட் கலவை வாய் பூசி மூடி காய விடவும்.

முழு பிஸ்கட்டாகவோ உடைத்த துண்டு களாகவோ பயன்படுத்தவும்.

மேற்படி சாக்லேட் களை ஜிஜினா காமித்தால் கற்றி வைத்தால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

இந்தச் சாக்லேட்களை கீப்ரிஜில் வைத் தால் மூன்று மாதங்கள் வரை தரக்கும்.

ஆனால் சாக்லேட் பிரியர்கள் நிரம்பிய வீடுகளில் இவை மூன்று மணி நேரத்துக்கு மேல் மிச்சம் மீதி இருக்காது!

— உஷா ஸ்ரீகுமார்

**சமையலறை வரை  
கம்ப்யூட்டர்...**



**இப்பயிற்சியின் பயன்**

\* வாழ்த்து மடல்கள் /  
அழைப்பிதழ்களை அழகாக  
புனைவு செய்து நீங்கள்  
அனுப்பலாம்.

\* மகளிர் அமைப்புகளில்  
சமையல் களையையோ,  
பெண் சுதந்திரத்தைப்  
பற்றியோ அழகாக சித்தரித்து,  
வாணித்து மேடையில்  
'Presentation' செய்யலாம்.

\* ஆங்கிலம் / கம்ப்யூட்டர்  
பாடங்களை மிக கலப்பாக  
நீங்கள் உங்கள்  
குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்  
கொடுக்கலாம்.

**சமையல் வேலை முடிந்து விட்டதா?  
கணவரை அலுவலகத்திற்கும்,  
பிள்ளைகளை பள்ளிக்கும்  
அனுப்பி விட்டார்களா?**

**வாருங்கள்**

**பெண்களுக்கான Diploma in MS-OFFICE  
பயிற்சி பெற!**

சமையலறையே உலகம் என்றிருந்த உங்களுக்காக  
உலகத்தை வீட்டுக்குள்ளே கொண்டு வருகிறது  
CSC Computer Education.

**வாரம் மூன்று பேருக்கு  
இலவச கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி!**

கீழ்க்கண்ட விண்ணப்பக் கூப்பனில் கேட்கப்பட்டுள்ள  
3 கேள்விகளுக்கு சரியான விடை எழுதி, உடனடியாக  
அனுப்புங்கள். எல்லா விடைகளையும் சரியாக எழுதிய  
முதல் மூன்று பெண்மணிகளை குலுக்கல் முனையில்  
தேர்ந்தெடுத்து இலவச MS OFFICE பயிற்சி,  
வழங்கப்படும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

**C.S.C. COMPUTER EDUCATION**

24, கோபால் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

1. 'Milkmaid Woman'-ஆக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்?

☐ இந்திரா காந்தி

☐ பாரதிமா பீலி

☐ மதர் தெரஸா

2. இந்தியாவின் தங்கப் பெண்மணி?

☐ அஸ்வினி நாகச்சபா

☐ பி.டி. உஷா

☐ ஹைனி வில்சன்

3. 'லேடி வித் த லாம்ப' என்று அழைக்கப்படுபவர்

☐ சரோஜினி நாயுடு

☐ ப்ளாஷன்ஸ் ஸ்ரீதேவி

☐ பூதேவி

பெயர் : \_\_\_\_\_

கணவர் / தந்தை பெயர் : \_\_\_\_\_

கல்வித் தகுதி : \_\_\_\_\_

முகவரி : \_\_\_\_\_

**ப**ரீதி இன்னும்  
ஸ்கூலில் இருந்து வர  
வில்லை. ஏனோ  
அடிமனத்தில் பவத்  
தின் ரேணுகைப் படிய ஆரம்பித்  
தது. இந்த கைருக்கு மாற்றலாகி  
வந்து முழுசாய இன்னும் நடந்து  
மாதங்கள் கூட முடியவில்லை.  
அக்கம் பக்கமூட அத்தனை தூரம்  
பழக்கமில்லை. ராஜாதி வேறு இந்த  
சமயம் பார்த்து வெளிநர்  
போயிருக்கிறார். எப்பொழுதும்  
நாலரை மணி அடித்தவுடன் வந்து  
நிற்கும் குழந்தை இன்று ஏன் இப்படி  
வராமல் போதிக்கிறான்?

அஞ்சு வாரலுக்கும், உளருக்கு  
மாய் நடந்து கொண்டிருந்தான் மூன்  
தரை மணிக் கு ஸ்கூல பெஸ் அடித்த  
வுடன், நாலரை மணிக் கு வேலில் வந்து  
இறங்குவான் பரீதி. இதுவரையில் ஒரு  
நாள் கூட இப்படி தாமதமாணதில்லை.  
ஒரு சமயம் நடுவில் வேன பிரேகடவன்  
ஆகியிருக்கும். வேன பிரேகட பார்த்து  
வேறு ஏதாவது ஏற்பாடு செய்து அனுப்பி  
வைப்பானே. இருந்தாலும் இருக்கலாம்  
எப்படியும் இதோ இன்னும் அரைமணிக்  
குள் நிச்சயம் வந்து விடுவான்.

அஞ்சு தள்ளைத்தானே சமாதானப்  
படுத்திக் கொண்டு பரீதிக்காக சாக்ஸைட்  
மில்லக் களரத்து, ஃபிரீஜரில் வைத்தாய் வந்த  
வுடனேயே "அம்மா, சாப்பிடறதுக்கு என்ன  
வச்சிருக்கே?" எனபான் பரீதி. அஞ்சுவின்  
கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு தொங்குவான்.

அஞ்சு வாரல் பக்கம் வந்து நின்று கொண்  
டான். நைக் கவுட் வேன் வருகிறதா என்று கண்  
னுக்கெட்டிய தூரம் வரை உறுப் பார்த்தான்.

நேரம்தான் ஒடிவதே தவிர வேலும் வர  
வில்லை. பரீதியும் வரவில்லை யார் விட்டுக் கடி  
காரமோ இனிமையாக ஆறு முறை அடித்து  
விட்டு ஓய்ந்தது. பரீதியோடு வேனில் போகிற  
யாரையாவது விசாரித்தால் சரியான பதில்  
கிடைத்து விடும். யாரோ யோசனை, சைக் என்ற  
இரண்டு பெரின் பெயரையும் பரீதி அடிக்கடி பேசு  
கையில் குறிப்பிடுவான். கொந்தியோடு ஒன்றிரண்டு  
முறை சிப்போனிலும் பேசியிருக்கிறான். உடவுனே!  
அவன் துப்பர் கிடைக்க வேண்டுமே!

அஞ்சு தவிப்புடன் உன்னை போனான். பரீதியின்

**உமா ஜானகிராமன்**



கபோர்ஸுத் திறந்து எல்லாவற்றையும் பர-  
பரவென்று பிரித்துப் போட்டுத் தேடினான்.

அவர மணி தேர தேடுதலிற்குப்  
பின்னர் குட்டி டைரியில் கோமதியின்  
நம்பர் கிடைத்தது. அவசரமாய் நம்பரை  
டயல் செய்ய எதிர் முனையில் கோமதி  
யின் அபிமானமாகத்தான் இருக்க வேண்  
டும்.

"இதோ கோமதிவிட்டே கொடுக்க  
தேன்" என்றான்.

"வேன் சரியான நேரத்துக்கு வத்  
துட்டது. இன்னும் ப்ரீதி வரவையா?"  
என்று அவன் ஆசாரியமாய்க் கேட்க,  
அஞ்சுவைப் பதறறம் தொற்றிக்  
கொண்டது.

**மறந்து  
வேச்சே**

**உங்கள் முகம்!**

"ஆமாந்மா. சரியா  
யோசிக்க கொல்லு. இன்  
ளக்கு ப்ரீதி வேலில் ஏறி  
யாத நீ பார்த்தியா?" என்  
றான்.

ம். ஒரு நிமிடம்  
யோசித்த கோமதி "ஊரி  
ஆண்டடி. இன்னிக்கு  
நடந்த உயல்ஸ் டெஸ்ட்  
பத்தி என் லீப்ரண்டஸ்  
விட்டே டிஸ்கஸ் பண்  
னிக்கிட்டே வந்ததி  
னாலே நான் சரியா  
கவனிக்கவே" என்  
றான்.

அஞ்சலிற்கு என்ன  
விவரத்துக் கொட்டி  
யது. வேலும் சரி

யாய் வந்து எல்லாக் குழி  
தைகளையும் விட்டுப்  
போய்விட்டது என்றால்  
ப்ரீதி எங்கே போனான்?

ஒரு சமயம் ஸ்பெஷல்  
கிளாஸ் எதாவது எவத்து  
விட்டார்களோ? ஆனால்  
இதுவரையில் இப்படி  
யெல்லாம் எவத்ததில்  
வையே. அஞ்சு மறுபடியும்  
ப்ரீதியின் குட்டி டயரினை  
எடுத்துப் பிரித்தான்.

பூர்வீமா டெஸ்த் 'ஏ'  
என்று எழுதி நம்பர் போட்  
டிருந்தது.

அப்படி யென்றால்  
ப்ரீதியின் கிளாஸ் மேட்  
தான் இவன்.

பூர்வீமா இவன் ப்ரீதி  
யைப் பற்றிக் கேட்டவுடன்  
அவசரமாய் பதில் சொண்  
ளான். "ப்ரீதி வரவையா?  
தாங்க எல்லாரும யழக்கம்  
போய் மூன்றரை மணிக்

குத்தான் கிளம்பினோம்.  
ப்ரீதி கூட வங்குது 'ஸப்'  
சொல்லிட்டுத்தான்  
போனான். ஆனா அப்பறம்  
அவ வேலில் ஏறினானா  
என்பதை நான் பாரக்  
கலை.

ஆண்டடி. ப்ரீதி வந்து  
வுடன் எனக்கு போன்  
பண்ணச் சொல்லுங்க"  
என்று போனை எவத்  
தான்.

அஞ்சலிற்கு என்ன  
செய்வதென்று புரிய  
வில்லை. பெரியதாய்  
அழுளை வந்தது. ஒரு நடை  
ஸ்கூல் போய் பார்த்து  
விட்டு வந்து விடலாம்

என்று தோன்ற பார்வையில் சிலசிலையை போட்டுக் கொண்டு அவசரமாய்க் கிளம்பினான். சோதனையால் உடனே எந்த ஆட்டோவும் கிடைக்கவில்லை. பத்து நிமிடம் நின்றவுடன், தூரத்தே ஒரு ஆட்டோ வர, மற்றவர்கள் முந்திக் கொண்டு விடுவார்களோ என்ற தவிப்பில் ஆட்டோ! ஆட்டோ! என்று பெரிசு குரலில் கத்த பல ஸ்டாண்டி மனிதர்கள் இவனை விநோதமாய்ப் பார்த்தார்கள்.

வெளியே நின்றுகொண்ட ஒரு பெரிய மழைக்கு வானம் தயாராகக் கொண்டிருந்தது ஆட்டோ மேல் கேட்ட பணத்தைக் கொடுத்து விட்டு அவசரமாய் ஸ்கூல் நோக்கி நடந்தான்.

ஸ்கூல் வெறிச்சோடிக் கிடப்பது தூரத்தில் இருந்தே தெரிய, அந்த வெறுமை இன்னும் கலவரத்தை அதிகப்படுத்திவது. வரட்சிமேல் இவனைப் பார்த்தவுடன்,

"என்னம்மா வேறும்" என்றபடி வந்தான்.

"என் பொண்ணு பிர்நின்று பேரு டெஸ்த் ஏ. இன்னும் ஸ்கூலில் இருந்து வரவில்லை. அது தான் இங்க இருக்காளா என்று..." சொல்லும் பொழுதே அழுமை வந்தது.

"இல்லைமா. எல்லாப் பச்சுகளும் போயிட்டாங்களே. இப்பத்தான் எல்லா குழையும் பெருக்கி, பூட்டிட்டு ஆயாஷம் போலது. உள்ளற வாரும் இல்லை. அட அழாதேம்மா. அழாதே. விளையாட்டுப் புன்னைகளே. எதாக்கம் பச்சுகளோட அவங்க வீட்டுக்குப் போயிருக்கும். நீ வீட்டுக்குப் போனாயில் அது வந்து திக்கும் யாரோ."

வேதனையுடன் திடுக்கில் ஆதரவாய்ப் பெரிசு வரட்சிமேனின் வார்த்தைகள் மனத்தின் ஓரத்தில் நம்பிக்கையை விதைக்க, அவசரமாய் வீட்டிற்குப் புறப்பட்டான். நாம் போய் இறங்குகையில் பிர்நி புத்தகப்பையும், டிபன்

பாக்ஸ்மாய் வாசலில் நின்று கொண்டிருக்கிறோம். அங்கு எதிர்பார்த்தபடி ஆவலுடன் வாசலைப் பார்க்க, பழையபடி வெறிச்சோடிக் கிடந்தது.

'கடவுளே! என்ன செய்வேன்! என்ன செய்வப் போகிறேன். என் பிர்நிக்கு என்ன வாங்கிவிடுக்கும்' திரும்பக் கிடைப்பாளா என் பிர்நி? ஒரே டிகள், கண்ணினும் கண்ணாய் பார்த்துப் பார்த்து உருகி, உருகி வளர்த்த என் கண்மணி திரும்பவும் இந்த வீடு வந்து சேர்வாளா?"

தினம் தினம் பேப்பரில் படிக்கும் செய்திகள் கண் முன் நிறுவாட பயம் குப்பென்று மனதை அழுத்திவது. பிர்நி ரொம்பவும் மென்மையான பெண். கொஞ்சம் அதிகித்து பேசி லாஸ் அழுது விடும் ரகம். அம்மா, அம்மா என்று எதற்கெடுத்தாலும் அம்மானின் புடைவைத் தலைப்பைச் சுற்றி வரும் பெண். அம்மா, உங்களுக்கு கஷ்டம் வேண்டாம், என்று தவிர சாதலும், எதுமிக்கை காலுக்காயும் எடுத்துப் போகும் பெண் இந்த அருமைமயான பெண்ணை நான் பதி கொடுத்து விட்டேனா?

வெளியே இருள் முழுவதுமாய் வந்து அப்பிக் கொள்ள, மனை சொவென்று கொட்டிக் கொண்டிருக்க, வினக்கு கூட போடத் தோன்றாமல் குப்புறப்படுத்தபடி அழுதான் அந்த.

யாமிடம் இதைச் சொல்வது? ராஜா இப்பொழுது மீட்டிங் கில் இருப்பான். இரவு பத்து மணிக்கு மேல்தான் அவனோடு பேச முடியும். அதுவும் டில்லியில் இருப்பவனிடம் பிர்நி காணாமல் போய் விட்டான் என்று சொன்னால் எப்படி அவன் பதறிப் போவான்?

இருக்க ஒரே உதவி, அம்மா அப்பாவையும் வெட்டிக் கொண்டு வந்தாயிற்று. சட்டென்று

புதிய வெதர் செருப்பு வாங்கினேன். அடிப்பாகளும் வரையறுப்பாக இருந்தது. அத்துடன் மொனாக், மாப்ரின் தலைகளில் நடப்பது 'பாலே' நடனம் ஆடுவது போல கடினமாக இருந்தது.

எடுத்தேன் உப்புக் காகிதத்தை. செருப்பின் அடிப்பாகத்தை இரண்டு தேய்ப்பு தேய்த்து 'சொர சொர'வென்று ஆக்கினேன். வதிரியமாக, வழுக்கி விழும் பயம் இல்லாமல் நடக்க ஆரம்பித்தேன்!

- உஷா



**புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்**

# Millennium Magic

**ப்ரீதி**

காஃபி மேக்கர்

**ரூ. 495/-**

வசூலிக்கும்  
வாங்கும்  
பொது

**Preethi**  
*Range of Mixies*



தமிழ்நாடு



• தமிழகம் முழுவதும் கிளைகள் (100)  
• கொடிநிலை கிளைகள் (100)  
• இது கிளைகள் அமைத்து 100 கிளைகள் கிளைகள்  
• இது கிளைகள் கிளைகள் கிளைகள்

**விற்பனை மற்றும் சேவை மையங்கள்**

டி.ஏ.டெய்லர் ரிளரேஷன் கிளிடெட் சிபி. போட் கிளிட் ரோடு.

முதல் அலுவலர், சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.

கிளைகள் மதுரை ☎621376, கோயம்புத்தூர் ☎397322, திருச்சி ☎704465,  
சேலம் ☎443578, வேலூர் ☎229554, பாண்டிச்சேரி ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583,  
விஜயவாடா ☎566637, செத்திராபாத் ☎7319516, விசாகப்பட்டினம் ☎541915,  
கொச்சி ☎370781, திருவனந்தபுரம் ☎269507, கண்ணூர் ☎765948.

# காண்டோர்

## கிரைண்டர் மோட்டார்



**வருட உத்திரவாதம்**

A PRODUCT FROM ISO 9002 COMPANY



அம்மாவின் முகம் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. கலங் கலாய், தெனிலில்லாமல். அம்மா இவள் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்க்கையில் கடைசியில் முகத்திலும் சிலம்பச் சிலம்ப என்னெனைய அழுத்தி வைத்துத் தேய்ப்பாள்.

"ஐயோ! மூஞ்சியிலே தேய்க்காதே. கண்ணு எரியறது" கத்துவாள் அஞ்சு.

"மறும். தலைக்கு எண்ணெய் வைச்சா மூஞ்சிலேயும் தேய்க்கணும் அப்பத்தான் என் மூஞ்சி உனக்கு மறக்காம இருக்குமாம்" என் பாள் அம்மா.

அந்த அம்மாவின் முகம் இப்ப சரியா கூட என் ஞாபகத்திலே இல்லையி! அஞ்சுவின் மனம் அதிகமாய் அம்மாளை நினைத்தது.

இவளை மாநிரிதான் அம்மாவும், அப்பாவும், பார்த்துப் பார்த்து அஞ்சுவை வளர்த்தார்கள். பெண் படிப்பிலும், ஸ்போர்ட்டஸிலும், முதலாவதாய் வந்ததைப் பார்த்து பெருமிதப்பட்டுப் போனார்கள். இத்தத் நிறைமகனோடு அஞ்சுவின் கர்வமும், சகோவும் வளர்ந்து கொண்டே போனதை அவர்களால் புரிந்து கொள்ளத்தான் முடியவில்லை. பள்ளியிலேயே தளவளை மிடுக்கும், செருக்குமாய் நிமிர்த்திக் கொண்டுதான் நடப்பாள் அஞ்சு.

மேல்வர். இரண்டாம் வகுடம் படிக்கையில் ஒரு சின்ன கால் துண்டுக் கடுதாசியில், 'என்னளத் தேட வேண்டாம். விரைவில் துண்டாயுடன் அங்கு வருவோள். ஆசிரவதிகக் காத்நிருங்கள்' என்று சிலப்பு இங்கில் எழுதிய வாசகங்களை அம்மாவின் தலைகாளியின் சிழ் வைத்துவிட்டு ராஜாவுடன் டிரெயின் ஏறிப்பாசி விட்டது.

சரியாய் ஒரு வாரம் கழித்து மஞ்சள் கயிறு மிஸு மிஸுக்க, ராஜாவுடன் வீட்டுப் படியேறியபொழுது இரண்டு பேரும் தளவ அறைந்து சாத்தினார்கள்.

"நான் சொந்தது தப்பு இல்லை. என் புகுஷன் ரொம்ப, ரொம்ப நல்லவர். இதை விடவா நீங்க எனக்கு உசத்த புகுஷனை தேய்க் கொடுத்திருக்கப் போறீங்க?"

பெற்றவர்களைப் பார்த்து கர்வத்துடன் நெஞ்சு நிமிர்த்திக் கேட்க, அம்மா கத்தினாள்.

"வெனியே போயி!" அப்பா கண் சிவக்கப் பேச. அளையும் பொருட்படுத்தாமல், ராஜாவுடன் வெனியேறி விட்டாள்.

அதற்குப் பின்னர் அந்த வீட்டுப் படி ஏறத்தான் இல்லை.

"அஞ்சு உன்னைப் பெத்தவங்க அவங்க. உன்னை விட்டா அவங்களுக்கு வார இருக்க





கனகா கபலாகயோ, கனகா கபலாக  
கயோ பிரெட்டை சாப்பிட தூய் அல்லது  
வெண்ணெய்தான் தேவை என்பதின்மை.  
விட்டியும் செவியும் சாப்பாடுவோ, கூட்டோ,  
கயோ இருந்தால் கூட பிரிட்டியத் தொட்  
டுக் கொண்டு சாப்பிட கவனமாக இருத்  
தும். ஒரு நாள் சாப்பிட்டுப் பாகும்  
கயோன்!

#### - கங்குலி சங்கராஜன்

கங்குலி! அலங்க வளமயிலே நாம் செஞ்சது  
துரோகந்தான். தீய வலியைப் போதி அமமா!  
என்னை மன்னிக்கிறதுமான்னு அபுதா திச  
சகலம் நம்மனை ஏத்துபவாக கங்குலி ரோம  
டயோ உறுததது அஞ்சு" எவ்வாறு ராஜூர்

"தோ, தோ நான் எதுக்கு மன்னிப்பு கேட்  
கறதும்" இத்தப் பெண்ணை மறுபடி எடுக்காதியை  
ராஜூர்."

இந்த ரீதியில் வகுடங்கள் பல உருண்டு  
யோக, ராஜூர் மட்டும அங்கப்பொழுது புலம்  
புவான்.

"நீ ரொம்ப கவப்பா எவ்வாற்றைததும்  
உதறிட்டே அஞ்சு தப்பு. ரொம்ப தப்பு. எப்ப  
புரிஞ்சுப்பென்று என்னக்கு தெரிவனை" என்  
பான்.

வெளியே மழை பெருக்கெடுத்து போய்  
பொழிய, சடாரென்று கரெண்ட் தின்று  
போய் அந்தகாரம் குழந்து கொண்டது.  
மின்னல் மத்தப்பூலாய் வானத்தைப் பிரகாச  
மாக்க, அடி வயிறு பயத்தில் ஹில்லிட்டுப்  
போனது.

இந்த இடி, மழை, இருட்டில் என் பரிதி  
எப்படி, எங்கே இருக்கிறான்? தல பூனியார்  
மும், இரட்டைப் பிள்ளையுமாய் குதித்துக்  
கொண்டு ஓடும் பரிதியின் சூழத்தை மூலம்

## The Visible Difference (Regd.) School of Cosmetology & Beauty Clinic

No. 3, Balajee Avenue 1st Street, Opp. to  
Valliyodhaya School, T. Nagar, Chennai - 600 017



அழகுக் கனகாப  
இயற்கை மற்றும் நவீன  
முறையில் மிகச் சிறப்பாக  
அறிக்கும் நிதவனம்,  
சென்னை மிகவும் புது  
பெற்ற வசத்தாலும் அழகுக்  
கை கண்டு. இந்த கண்ணா  
லில் முகம் வசத்தா இத்  
கூறலில் இந்தியா மற்றும்  
அமெரிக்காவிலும் அழகுக்

கனகாப பட்டம் பெற்றவர்.

அழகுக் கனகாப தொழில் நுட்ப எண்ணும்  
பெய்களுக்கு மிகச் சிறந்த நிபுணர்களால் நின்று  
பயிற்சி அளிக்கப்படும். இந்த கண்ணா மனவிகள்,  
இயற்கையிலும், மேலும் அழகுக் கை நிபுணர்களுக்  
கும் பொருத்தம் கனகாப அமைத்துள்ளது.

இந்த கண்ணாபில் நவீன சிகை அமைக்காரம்,  
முகமயப் பந்திய வித்தியான சிபாசு 'டாஜாஸலஜி',  
முக அமைக்க கனகாப, மனப்பென் அமைக்காரம்,  
மற்றும் கருவிக் கருவியோ மேக்-அப் ஆகியவை  
அதிக அளவிலும்.

அழகுதிக் ஏற்படும் குறைபாடுகளை நீக்க பததரப்  
பட்ட பதிப சிபிசினார், அழகுத் தகைம், வெள்ளி,  
முத்து, ஆகியன ஆகியவற்றை அழகியனில் உதவி  
யோடு ரோக 30க்கும் மேற்பட்ட பெர்ஸ்பல்  
முறையில்.

இதற்கு நவீன மேலும் மேலுக்கட்ட இயற்கை கைத்  
திபம், யோக, திபானம், குப்பர் கனிக், மரு  
நீக்குதல், செப்தை புறவம் மற்றும் கண் வயத்தம்,  
மேலும் கை குத்ததல், மூகத் தொங்க நீக்குதல்  
ஆகியவை இத்தப் பதிசினில் அடங்கும். இத்தக்  
கனகாப தான் மூலமாகவும் கண்டுப் பாய்மேறனம்.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள

தி விசியில் டி.பி.ப.பெரன்ஸ்  
(பெஜின்பு) ஸ்கூல் ஆஃப் கனகாபலஜி  
& ப்யூட்டி கிளினிக்.

3, பாலாஜி அவினியு முதல் தெரு,  
வித்யோதயா பள்ளியின் எதிரில்,  
தி. நகர், சென்னை - 800 017.

பெண் : 8254079, 8238815

கண் முன் வந்து தின்றது. மதியை எதிரிச்சை சாதமும், சேப்பங்கிழங்கு கறியும் கொஞ்சமாய் வைத்து அனுப்பி இருந்தேனே. குழந்தை பசியால் கஞ்சுவிட்டு விடுவானே!

அம்மாவும் இப்படித்தானே அந்த நாளன்று நான் வராமல் பரிதவித்துப் போயிருப்பான்? அந்தக் கடுதாசியைக் கண்டவுடன் எப்படிப் புலம்பி அழுதிருப்பான்? ராத்திரி முழுவதும் தூங்காமல் அப்படியும், இப்படியுமாய் புரண்டு புரண்டு அழுததால் நானு சொல்லவானே

என்னாவே தாங்க முடியாமை! நானு செத்த விடு மாதிரி ஆயிருந்தேன்! என்று வலித் துலே அடிச்சிண்டு கதறினாளாயே அஞ்சு நொண்டி வந்து விட்ட மகனாகக்கூடியும், நொண்டி வந்து விட்ட அம்மாவக்கூடியும் சொந்து அழுதான்

அந்த ஒரு இராத்திரிய் போழுதில் பண்டித கர்வம் எல்லாம் களரந்து போய், என்றும் அஞ்சவாசி விட்டது போல—

லேசாகக் கண்ணைவர்த்து போக, போன் அடிக்கும் ஓசை அந்த இரவு நேர நிசப்தத்தில் பயத்தை உண்டு பண்ணியது. வாரிச் சூட்டடிக்கொண்டு எழுந்தான் அடிகளும் போனை விட்டான்.

**பழைய 'சப்பாக்கு' எதற்கும் பயன்படாது என நினைத்து தூக்கி எறித்து விடுகிறோம். ஆங்கா செங் பாயில் அமர்ந்து இருந்து விடிக் அகலத்திற்கு ஒரு சிறு 'பி' க் செங்கு, அதை செம்மன் ஆக்கிது காலையில் போட்டுக் கோலத்திற்கு பார்ப்பீ இட்டுப் பாகுங்கன். எங் வளவு சீராக அளவு மடுத்துப் போட்டதோடல் வகுமிதது மன்று தங்கனே பார்த்தலாம்.**

- கவிதா கத்தரி



உறழ் பார்த்து. என்னென்னமோ தினைவுகள், உங்கன் துவண்டு போக, உங்கன் வியர்த்து. தடுக்கத்துடன் கீபோனை எடுத்தான்

"ஓரலோ! பரிதி விடுதானே. பரிதி அம்மா தானே போறது."

"ஆமாங்க. நீங்க வார போறது!"

"நான் பரிதியோட கிளாஸ்பேட்ட உலோலோட அம்பா போறேன்."

"இன்னிக்கு கவிதை பரிதி ஸ்கூல் விட்டு வெளியே வரப்போ ஒரு ஆட்டோ மோதி அஞ்சலெலே மங்கலாவிட்டா. உண்டியாக நான் பார்த்ததிலானே பக்கத்திலே இருக்கற ஆய்ந்ததிரியிலே கொண்டு சேர்த்திட்டேன். பார்த்திலே மங்கலாவிட்டா. காலிலே லேசாக கீப்பாக்கா ஆயிருக்கு. ஆனா இப்பத்தான் தினைவு திருமயிச்ச அதனால்தான் உங்க டென் நமர் டென்சக் கிவரம் சொல்ல வேட்டாயிருக்க வெரி ஸாரி. நீங்க ரெடியா இருங்க தானே காரில் வந்து உங்களை பிகஅப் பண்ணிக்கறேன். அட்ரஸ் சொல்லிங்களா!"

"ரொம்ப ரொம்ப தந்திங்க. எப்படி... எப்படி..." வார்த்தைகளை அதற்கு மேல் தொட முடியாமல் அழுதான். அட்ரஸ் சொல்லிவிட்டு போனை வைத்தவுடன், அழுண்டிலும், ஆனந்தத்திலும் விசித்து, விசித்து நேறித் திர்த்தான். என் பரிதி டென்சு விட்டான். அப்படியே முழுதாய், சப்படிசம் மாதிரி—

மறுபடியும் கீபோன ஒலிக்க, மறுபுறம் ராஜாவினை குல.

"ஓரலோ அஞ்சு, எப்படிக்குக்கே, பரிதி எப்படிக்குக்கா?"

"ம். சொல்லுங்க."

"அவரையா எதுக்கு போன் செஞ்சேன் தெரியுமா? அடுத்த வாரம் சேர்த்தாற்போல் அஞ்சு நான் விடி வாரது. கொண்டக்காணல் போகலாமா ஸட்டியிலேயே பூக் பண்ணி விடலா? பரிதிவிட்டேயும் கேட்டுச் சொல்லுமா?"

திருவையாதின காவிரிக் கரைத் தெருவில் அடிப்பட்ட வேதனையுடன் ஒடுங்கிக் கிடக்கும் அம்மா அப்பாவின் முகம் கண் மூல் நிழலாய் வந்து தின்று அஞ்சுவின் கண்களை நிறைத்தது.

"வேறு எங்கேயும் போக வேண்டாம். நாம் எல்லோரும் திருவையாறு போகப் போகிறோம்." என்ற அஞ்சு கண்களில் வழிந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டான்.



# மதுரை டெக்ஸ்டைல்ஸ்

2, சிவப்பிரகாசம் சாலை, பாண்டி மூலார், சென்னை - 17.  
போன்: 4332197 (அகஸ்தியர் கோயில் அருகில்)

## DISCOUNT SALE NEW YEAR & PONGAL FESTIVAL

**ராணி சாரில் 10%**

**மதுரை சுங்குடி 10 to 12½%**

**பாதிக்க  
புடவைகள்  
10 to 15%**

**டச் & டை  
புடவைகள்  
10 to 12½%**

**பெங்கால்  
காட்டன்  
10 to 15%**

**சுடிதார் துணிகள் 10 to 12½%**

**குறிப்பிட்ட ரகங்களுக்கு 15% முதல் 20%**

**வரை தள்ளுபடி உண்டு.**

**மொத்த விற்பனைக்கும் (WHOLE SALE) சலுகை உண்டு**



**இந்திய அரசின்  
பெண் தொழில் முனைவோருக்கான உடன  
வாழ்கையைப் பெற ஒரு அரிய வாய்ப்பு**



## LOYOLA INSTITUTE OF VOCATIONAL EDUCATION LOYOLA COLLEGE, CHENNAI

**in collaboration with**

**Academy for Career and Vocational Education & Training**

**மகளிருக்காகவே நடத்தப்படும்**

**Certificate Course in Cosmetology / Beautician**

**Batch timings 10 am to 1pm (or) 2 pm to 5 pm (3 days a week)**

**கல்வித் துறை 10th Std வசதிக்காகவும் 3 Months கட்டணம் Rs.4,500**

**மாதிரிக்குப்பின் கைவை வாங்கினால் தனி செலவுகள் அங்குதலிக்குத் துழைகள்**

**தொடர்ந்து வரை தொழில் புள்ளி, திட்ட அறிக்கை தயாரிப்பு மற்றும் ஆலோசனை.**

**மாதிரி மத்திய குழு விவரம் மற்றும் விவரமான தகவல்கள் 6 தரம் தகவல் புள்ளி**

**உங்கள் விவரங்கள் உடனடி உடனடி தகவல்கள் துறைக்கு அனுப்பினால் / தேர்வு பெறலாம்.**

**Contact: Rev.Fr.S.M. Felix, S.J., Director,**

**LIVE Office, Loyola College, Chennai - 34. Ph: 8276894 Extn.317**

**(OR) ACVET, 50, Habibulla Road, T.Nagar, Chennai-17. Ph: 8280127 / 8238597.**

**REGISTER BY PAYING Rs.100/- COURSE COMMENCES ON 19.01.2000**

**Entrance Coaching ( Regular & Postal ) for B.E / M.B.B.S**

## TNPCEE-2000

**Classes on Saturdays / Sundays / National Holidays,**

**Comprehensive Coaching for Public Exam & Entrance Exam,**

**For Details Contact: SANTIAGO STUDY CIRCLE, B.O: 50, Habibulla Road**

**T.Nagar, Chennai-17. Ph: 8280127, 8238597.**

இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

இந்தியப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் நல சங்கம்

(பதிவுபெற்ற சேவை நிறுவனம்)

காஞ்சிபுரம் ஏனாத்தூர்

தொலைபேசி : 24302, 24513.

1. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் விடுதி
2. வேலை வாய்ப்பு நிறுவனம்
3. கணினிப்பொறி பயிற்சி மையம் (Computer Training Centre)
4. தையற் கலை பயிற்சி மையம்
5. குழந்தைகள் நல விடுதி.

ஆதாவற்றவர்கள், விதவைகள் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையுடன் வாழ வழி செய்ய ஏற்ற இடம்.

அனுபவ வேண்டிய முகவரி :

இந்திய பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் நல சங்கம்

தொலை பேசி : 4898211.

சரஸ்வதி வீதியாலயா, 238, ஆற்காடு ரோடு,

வடபழனி, சென்னை - 600 026.

புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

இந்தியாவில் முதன் முதலாக  
சேவரிட்டின் புதிய அறிமுகம்

**“GREENS PASTAA”**



● "Spinach" சேந்தது.

● கவையானது

● உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை

அதிகரித்து அதிக

ஆற்றலை தரவல்லது.

100 gm  
Rs. 7.50

For **FREE**

**HOME DELIVERY**  
Contact Pager No.  
9632 - 736760

**SavoriIT**  
Family's favorite

377/2, S.N. Street, Tollgate,  
Chennai - 81. Phone: 044-5952674,  
Fax: 044-5956672



அ

டுத்த 21ம் நூற்றாண்டின் முதல் இறுதிக் காலம் வரையும் இவ்விதத்தில் (இதைப் பற்றியே ஒரு சர்ச்சை உண்டது. 2001-ஆம் ஆண்டு நூற்றாண்டு என்று காலம் பற்றி சிந்திப்போம்.

காலம் என்பது ஒரு தொடரோட்டம். அதனை கடந்த காலம் திகழ் காலம் எதிர்காலம் என்று பிரித்தே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இது சகலம் போய் முடிவின்றி மாறி மாறி வருவதால் காலச் சக்கரம் என்றே கூறப்படுகிறது. எண்ணங்களின் இடையில் உள்ள காலம் மனித வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானது. எண்ணத்திற்கும் செயலுக்கும் உள்ள இடை வெளியே தேரமாகக் கூறுபட்டுகிறது.

"அவரிடம் ஒரு வேண்டுகோள் கொண்டால் ரோமப் புலாவாக செப்திதார்" என்கிறோம். இது எதனைக் குறிக்கிறது? மனதில் வாங்கி அதனை செயல்படுத்தக் எடுக்கும் தேரத்தை உய்வுவர குறிக்கிறது.

"செப்திதார் கொண்டு வா என்றால் கட்டி கொடுத்து வருவார்."

மிக வேகமாகச் செயல்படுவதற்கு இந்தச் செயலை உதாரணமாகக் கூறுகிறோம். எந்த காலக் கோட்பாட்டையும் வராத இந்தச் செயலை "It is all" செயல் என்று கூறுகிறோம். இந்தச் செயல்தான் வாழத்தக்கதாகிறது.

எனவே மனப்பூர்வமாக செயல்படும் எந்தச் செயலுக்கும் காலமோ, தேரமோ இடையாகாது.

மனிதனை விலங்கிலிருந்து வேறு படுத்துவது பருத்தறிவு. இதனை எந்தக் காலத்தில் எப்படி மனிதன் பெறுகிறான்? பிறந்த குழந்தைக்கு இந்த அறிவு கிடையாது. காலப் போக்கில் குழந்தை வளர் வளர் இந்த அறிவை தனக்குத்தானே ஊட்டி வளர்த்துக் கொள்கிறது. தேற்று சுற்றதை அனுபவம் (experience) இன்று சுற்பதை அறிவு வளர்த்தல் (gaining knowledge) என்றும் பிரித்து, தேற்றைய அனுபவம் இன்றைய சுற்ற அறிவு இதனைக் கொண்டு நாளை செய்ய வேண்டியதைத் தீர்மானிக்கிறோம். இதனை காலச் சக்கரம் பகுதியில் திருமுலர் வெகு அழகாகக் கூறிவுள்ளார்.

உற்றறிவு ஐத்தும், உணர்ந்த அறிவு ஆறு ஏழும் கற்றறிவு எட்டும்.

# கிருமுலர் சொல்லும் காலம்!



கலந்த அறிவு ஒன்பதும் பற்றிய பத்தும் பலவகை நாழிகை அற்றது அறிவது அறிவின்ற வாறே

தாம் மனிதர்களுக்கு ஆறு அறிவு எனச் சொல்ல அதற்கும் மேல் திறை அறிவுகள் இருப்பதை குறிப்பிடுகிறார் திருமுலர்! உணர்ந்து கிடைத்த அறிவாகிய பருத்தறிவு ஆறு, ஆராய்ச்சி மூலம் கிடைப்பது ஏழு அறிவு, அன்றாறு நடைமுறையில் கிடைக்கும் அறிவோடு எட்டு, மேன்மை மிக்க, பெருமை கிடைக்கும் செயல்களால் வளரும் அறிவு (கலந்த அறிவு) ஒன்பது என ஆக்கி பற்றிய அறிவை (சேர்த்த செல்வத்தை மறந்து கடவுளை நியாணித்துக் கிடைத்த அறிவு) பத்து என்கிறார்.

தமது அறிவினை இப்படி பத்து பகுதி களாக்கி இதனைப் பெற பல காலம் (பலவகை நாழிகை) பிடிக்கும்; இந்த அறிவினை சரியாக காத்துக் கொள்ள உண்மையையே பேசி (அறந்து) வாழ வேண்டும் என்று தமது வாழ்க்கை காலத்தை அழகாக பிரித்து வகுத்துக் கொடுத்துள்ளார்.

இந்தப் பத்து அறிவினை எத்தனை நாட்களில் பெறலாம் என்பதனையும் அடுத்த பாடலில் கூறிவுள்ளார்.

ஜெயம் கண்ணன்

"விசித்த இருபத் தொட் பொடு

மூன்றையாக

பதித்தறி பத்தெட்டும்."

எனவே இந்த அறிவாற்றலை அடைய 31½ to 32 வருடங்கள் ஆகின்றனலாம்.

"செட்டத்த இந்த அறிவினாவ் குறைத்தது 18 வருடங்களாவது மனிதன் நன்கு செயல் படலாம் என்கிறார். 18 வருடம் வளரயிலும் கூட வரழ முடியும் என்று மனிதனின் ஆயுள் காலத்தை தீர்ணயிப்பது அவரவரின் மேன் பட்ட செயல் நிறனே என்பதனை

"கழிசின்ற காலறுபத்திரண்டு என்ப எழுசின்ற னனாம்ப தெண்ணற்றிருந்தே" என்று கூறுகிறார். நமது கலாசாரத்தில் 18 வயது வாழ்த்தவர்கட்கு மணி விழா ஏடுப்ப தன் காரணமும் இதுதானோ?

தல்ல காரியங்கள் செய்ய நல்ல கரல நேரம் முகூர்த்த நேரம் சூலம் என்று எல்லாம் பார்க்கி நோம். இளவயெல்லாம் தேனையா என்ற கேள்வி எக்லொர் 18வதிலும் எழுகிறது.

"ஆயும் பொருளும் அணியல் மேலது ஆயுடி நானு முகூர்த்தமாமே"

நிலைக்கியற்ற காரியம் உயர்ந்ததாக இருப் பின் செய்கின்ற அந்த நாளே கப நாளாகும்

என்று அடித்துக் கூறி விடுகிறார். செயலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதனைப் பொறுத்தே நல்ல காலம், நிகழ் காலம் என்று கூறுகிறார். நினைத்ததனை செயல்படுத்தும் நடப்பு மட்டுமே மகிழ்வைக் கொடுக்கும். "தன்னைச் செய்கின்ற அன்றே செய்க" கடந்த காலத்தை நினைப்பது, எதிர்காலத்தில் நடக்க இருப்பதை எண்ணி கஷ்டு காண்பது போன்றவை வேண்டாமே.

நல்லது செய்யின் வலது கரத்தால் செய்ய வேண்டும், வலது காலை எடுத்து வைக்க வேண்டும் என்று வலது புறத்துக்கு அதிக மதிப்பு கொடுத்துள்ளோம். "துக்கமும் இல்லை வலமுள்ளோ தேரன்திடில் மிக்கது மேன் மேல் விழையுமே" என்று எண்ணங்கள், செயல்கள் மேம்பட்டு இருந்தால் காலமும் நேரமும் கவனவளங்க் தராதது.

மருத்துவ ரீதியாகவும் வலப்புறம் நகர்வது சிறந்தது. "Clock wise rotation" மூலம்தான் சினைபுள்ள கரு நன்கு வளர முடிகிறது.

விரத்தறு கருமட்டையிலே றுழைந்ததைத் தேடி அவையேப் போது வலப்புறமாக நகர்ந்தால் மட்டுமே றுழைப முடியும். றுழைந்த பின்னும் தொடர்ந்து வலப்புறமாக

அறிமுகமாகிறது நெடிய கருங்குந்தலுக்கு நெல்லிக்கனி தைலம்.

புதிய

**புரம்ப்கால்**

அம்லா தைலம்

இயற்கைத் தரும் விகித சிறந்த மூலிகைகளால், சீத்த மருத்துவமுதையால் தயாரிக்கப்படுகிறது. தலை, கருவாய், அடர்த்தியான கூத்தல் வளர்ச்சிக்கு மந்தது. முடி உதித்தல், தலை, தளர்ப்பு, இளமையே, ரொட்டு முதுவியவற்றை தணித்தது கூத்தலை உறுதியாக்குகிறது.



தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம் (தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை-105. டி 044 - 8214882 / 8218888. பெக்ஸ்: 044-8208223.

**புரம்ப்கால்**

தடுப்பதில் மென்றது வறும் பழக்கம்

நகர்ந்தாவதான் சரியான இடத்தில் சேரமுடியும். அதன் பின்தான் நல்ல வளர்ச்சி ஏற்படும். எனவே "clockwise" ஆக மனித வாழ்க்கையில் பிரதட்சனமாக நகர்த்து எளிதும் செய்தல் நிறப்பரானது.

இந்தியாவின் தலைநகராய் பிரச்சனை, ஏதிக கொண்டேயிருக்கும் மக்கள் தொகை அடுத்த நூற்றாண்டின் முதல் பத்து வருடங்களில் நமது ஜனத் தொகை, சனாவின் மக்கள் தொகையை விஞ்சி விடும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைத் தடுக்க பிரதனைப் பிரயத்தனம் எடுத்து வருகிறோம். ஆரம்பத்தில் சமர்தா சட்டம் இயற்றினோம் தற்போது திருமணத்திற்கு ஏற்ற வயது 21 என்று, எப்படி எப்படியெல்லாம் முடிக்கிறா அப்படியெல்லாம் விளம்பரப்படுத்தி வருகிறோம் வயது வந்த பெண்ணை எப்படி விட்டில் வைத்திருப்பது என வாதிடும் நம் சமுதாயத்தினருக்காவே பல துற ஆண்டுகள் முன்பு -

"ஏதந்த பிராயம் இருப்பதும் முயலும்" என்று தெளிவாக பரிவங்க போகத்திய இரு ஏழலா கூறியுள்ளார். பரிவங்கம் என்றால் கட்டில் என்று பொருள். இதற்காக இப்பது

பாடலாகவும் ஒதுக்கியுள்ளார். பரிவங்க போகம் பற்றி மற்ற தமிழ் நூல்களில் அதிகம் விவக்கங்கள் இல்லை என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. இந்த உகத்த திருமண காலம் ஆணுக்கு முபது வயது, பெண்ணுக்கு இருபது வயது என்று தெளிவாகச் சொல்லி குழந்தைப் பிராய திருமணத்திற்கும், காலாகாலத்தில் சேகிரா திருமணம் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்பவருக்கும் சரியான தடையை விதித்துள்ளார். இந்த வயதுக்குப் பிறகு கூறியதால் "சித்தமும் சோர்வில்லை" என்று கூறி அதன் நயம் பயன்படும் விளக்கியுள்ளார்.

எனவே நமது எண்ணங்கள் செயல்கள் எல்லாம் உயர்த்தலையாக இருக்க அற்றசேற்ற காலதடை சரியாகத் தேறித்து செயல் பட வேண்டும் அடக்கத்துடன் செயல்படும் செயல்களை போற்றப்படும். எனபதனை

"முறை முறை யாய்த்து முயன்றில்

ராகில்

பறை வறை யாது பணித்து முடியே"

என்று கூறுகிறார் காலமறித்து பணிவுடன் செயல்பட உடல் காலாகாலத்திற்கும் புகட்டும் வாழ்வை

**அழகான கூந்தல்...  
கவர்ச்சியான கூந்தல்...  
இளமையான கூந்தல்...**

விருப்பம் மூலமே... **பிரம்ப்கால்**

உறுத்தியான கூந்தல் தந்ததில் ஒளிரியான முகத்தை உருவாக்க பிரம்ப்கால்  
செய்துத்த கொண்டு விருப்பம் பிரம்ப்கால்  
செய்துத்த கொண்டு விருப்பம் பிரம்ப்கால்  
செய்துத்த கொண்டு விருப்பம் பிரம்ப்கால்  
செய்துத்த கொண்டு விருப்பம் பிரம்ப்கால்  
செய்துத்த கொண்டு விருப்பம் பிரம்ப்கால்

பிரம்ப்கால்

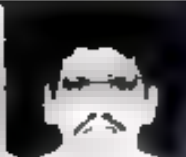


**பிரம்ப்கால்**

குருமபத்தில் வளர்ந்து வரும் பருக்கம்

தயாரிப்பாளர் : தமிழ்நாடு முனிசிபல் பண்ணைகள் மற்றும் ஒளிரிய மற்றும் மருத்துவர்கள்  
(தமிழ்நாடு அரசு நிதிவாரியம்)  
அவர்களின் மருத்துவமனை வளாகம், அருள்முகம், சென்னை - 600 006.  
தொலைபேசி : 044-8814082 / 8814083, பேக்ஸ் : 044-8814082.

புதிய பெட்டி பாடல்களில்

[illegible]

6.) ஆயு/வீதம் மற்றும் வருமான வரி



© 2005 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 257: 105–112

Dr. M. G. BUTCH &amp; Dr. H. FOTUE, S/o. Dr. C. K. BUTCH &amp; BUTCH &amp;

\* II No. 11 No 3 இயந்திர சந்தைகள் (SNC) மற்றும் இயந்திரங்கள் (I.A.A) 635-601 டி. 0417-20400, 27700

.. அங்குள்ள நிலாவு 17. பூதநாயகனாகிய பெருநெய்தலாண்டி. இவரின் பிழைகள் பத்தத்தியல் கொண்டு. சென்னை-10

இரு மகவர்களுள், ஆலோசனை தேடித் திரும்பும் காலை 10:10 மளவு 10:10

(7) 0.42 0.20 0.15  
0.42 0.20 0.15

2000 ஸ்காலர்ஷிப் ப்ரோக்ராம் ஆரம்பமாகும்/முதல் பிளாஸ்ட் பிளஸ் அகாடமி விளம்பரம்  
(அகாடமி பரம்பரையாக தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும் அகாடமி தரப்படு)

[illegible][illegible]

7 & 8-a East - தமிழ்நாடு : எண் 9 இன் மேல் 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road Madurai. (CR) Ph 4011589

18 & 19 - C-40 - 441 Q - cited as expert in Govt. A-2001 report South Indian Hotel, 1921; Padam Singh Road Amal Kumar Road Karol Bagh r. 5717+26 572365.



## மேல்மருவத்தூர் அம்மாவின்திருப்புகழ்

மேல்மருவத்தூர் அள்ளை ஆதிபராசகதி புகழ் போற்றும் பாமாலைவாய் நியுற்றிசெருப்பவர் கங்கை ஆறுமுடி. கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் - 32 விலை ரூ. 6.00  
[தமிழ்நாடு.க.ந.ந. 1977-78]



த.பெ. என். 144, 2, தனிச்சுவை  
சாலை, திருச்சி, சென்னை - 600  
017

## அமெரிக்காவிற்குப் போகிறீர்களா?

வேண்டி படிப்பு விஷயமாக அந்நாடு செல்பவர்களுக்கும். சுற்றிப் பார்க்கச் செல்பவர்களுக்கும் பயனுள்ள கைநூல் இப்புத்தகம். எழுதியிருப்பவர் என். ஸ்டீக்கி கப்பிராமனியம்.

பக் - 128 விலை ரூ. 2.500  
[தர்மதர பதிப்பகம். 10/7, ராஜாபாதர் தெரு. பாண்டி  
புஜார், திருச்சி, சென்னை - 17]

## தோயின்றி வாழ எளிய மருத்துகள்

தோய்களைத் தீர்க்கும் பலவித மூலிகைகளை விளக்கி, எளிய இயற்கை மருத்துவ மருந்துகளைத் தருகிறார் டாக்டர் சின்னசாமி.

பக் - 208 விலை ரூ. 4.000

## யோகா - சிவச்சையும் செய்யும் முறையும்

'யோகப் பதிற்சி' மூலம் பலவித நோய்களை எப்படி குணப்படுத்துவது என்பதையும், 'யோக மருத்துவ'த்தின் சிறப்புகளையும் எளிதான முறையில் விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் சுந்தரேச சுவாமிகள்.

பக் - 237

விலை ரூ. 2.00

[இரண்டும் - சுவாமி பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு. திருச்சி, சென்னை - 17]

## அனுபவம்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. அன்றாடம் நடக்கும் சிறப்புகளை எழுப்புக வந்தது பின்னப்பட்ட கதைகள். அனைத்தும் சரளமான நடையில் எழுதப்பட்டுள்ளது ஆசிரியர் ஜனகன். பக் - 120 விலை ரூ. 22.00

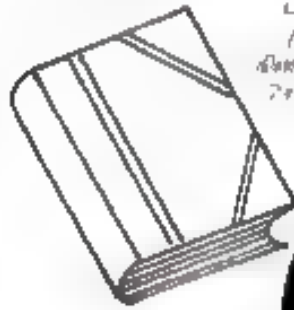
## கருணை வள்ளல்

சிறுவர்களுக்கென்ற சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் ஆர். பொன்னையன்.

பக் - 152

விலை ரூ. 30.00

[இரண்டும் - சங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதலாசு தெரு. தி. த.க. 7, சென்னை - 17]



## உலகக் கும்பம்

## அதிர்ஷ்ட எண்கள்

வாழ்வை வளமாக்கும் அதிர்ஷ்ட எண்களின் பலன்களைக் கூறுபவர் பராசரன்.

பக் - 172

விலை ரூ. 25.00

[கைமதி பிரசுரம். 15/2, ராஜாபாதர் தெரு. பாண்டிபுஜார், திருச்சி, சென்னை - 17]

## வெற்றியின் ரகசியங்கள்

மனதை எழுத்துவக மோத அகிலன் வாழ்க்கையில் தளக்கேற்பட்ட இன்னங்கள், சோதனைகள் இவற்றை எதிர்கொண்டு தான் வெற்றி பெற்ற கதைகளையும். வெற்றிக்கான வழிமுறைகளையும் எல்லாருக்கும் பயன்படும் வகையில் தளக்கே உரிய பாணியில் எழுதியுள்ளார்.

பக் - 240

விலை ரூ. 5.500

[தாசம், #15, மாசிலாமணித் தெரு. பாண்டிபுஜார், திருச்சி, சென்னை - 17]

## பூமித் பகவத் கதை

படிப்பதற்கென்ற வகையில் பகவத்கதையின் ஸ்ரீயோகம்

களைத் தமிழில் தந்திருப்பதுடன் எவ்வ  
தமிழில் விளக்க உரைகளையும் தொகுத்து  
வழங்கியிருப்பவர் மணிவேலாயுதம் சிதம்பரம்  
பக் - 320 விவரம் ரூ. 10.00  
[ஆவந்த நினைவம், 2012, 1-வது பதிப்புத் தொகுதி, சென்னை - 12]

## திருமணச் சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும்

திருமணத்தின் செலவு வேண்டிய சடங்கு  
முறைகளையும், சம்பிரதாயங்களையும் விளக்கு  
கிறது இந்நூல் ஆசிரியர் வேலாயுதம்  
பக் - 130 விவரம் ரூ. 25.00  
[தமிழர் பதிப்பகம், 19-1, சாதுரத்தர் தெரு  
திருச்சி, சென்னை - 12]

## ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்ரம்

ஸ்தோத்திரத் தொகுப்பு. தொகுத்தவிட்டு  
ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம பாடல்களை குறு  
பக் - 14 விவரம் ரூ. 10.00  
[ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம பாடல்களை குறு  
படிவந்த நகர், சென்னை - 12]

## ஐரதக தோஷ பரிசுர மத்திரங்கள் யத்திரங்கள்

பிணிசனை அசுற்றும பலவித மத்திரங்கள்,  
ஐரதிரங்கள், காரை போன்றவற்றை பயன்படுத்  
தும் முறைகளை விளக்குகிறது இந்நூல்  
ஆசிரியர் ஸ்ரீமதி சத்தியநாராயணர்  
பக் - 100 விவரம் ரூ. 20.00

## செல்வம் செழிக்கும் மனைபடி சாஸ்திரம்

வாஸ்து சாஸ்திரப்படி வீடு கூடும் முறை  
களை விளக்கப் படங்களுடன் உதவையா  
ஸ்ரீமதி சத்தியநாராயணர்  
பக் - 200 விவரம் ரூ. 20.00  
[இராமநாதம் - மணிவாசன் பதிப்பகம், 18,  
தெற்கு பெருமாள் கோவில், திருச்சி, தெரு.  
வடபழனி, சென்னை - 100 020]

## சிறுவர்களுக்கான சிறுகதைகள்

சிறுகதைத் தொகுப்பு ஒவ்வொன்றுமே 100  
பேரின் பானைகளை கவரும் வகையிலும், சூத்  
தகையின் அறிவை வளர்க்கும் விதமாகவும்  
அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் பி.டி. அர்த்த  
நாகேசுவர்.  
பக் - 120 விவரம் ரூ. 25.00  
[இயல்புகள் பன்னிருவருள், 18, தஞ்சை

அலகா தெரு, திருச்சி, சென்னை - 12]

## கணிணி ஓர் அறிமுகம்

கணிணி தொடர்பான அடிப்படை வினா  
களுக்கு, அதனைக் கையாடும் முறைகளை  
இப்பத்தகத்தை மூலம் அறிவலாம் ஆசிரியர்  
க. அரோமி  
பக் - 60 விவரம் ரூ. 10.00  
[தமிழர் பதிப்பகம், 18-1, மாசிவாழ்வார்  
தெரு, பாண்டிச்சேரி, தி. நகர், சென்னை - 12]

## ஐஸ்வர்யம் தரும் விருதங்களும் புனைவுகளும்

விருதங்களில் மனம்மகனாகும், அவற்றின்  
சிறப்பம்சங்களையும் பட்டியலிடுகிறார்  
ஆசிரியர் முருகு சசனார்  
பக் - 85 விவரம் ரூ. 17.00  
[முருகு சசனார், 18/1, சாதுரத்தர் தெரு,  
திருச்சி, சென்னை - 12]

## வள்ளலார் பார்?

வள்ளலார் தன் வாழ்வில் மக்களுக்குச்  
செய்த தொண்டின் சிறப்புகள். அவர் இயற்றிய  
அருட்பாக்கள். தொகுத்திருப்பவர் பம்பாய்  
இலக்கணம்.  
பக் - 100 விவரம் ரூ. 35.00  
[இயல்புகள் பதிப்பகம், வள்ளலார் சன்  
மார்க்கட் சாலை, 'தொகுதி நினைவம்', தாயே  
சிவந்த பம்பாய் - 100 001]

## சமையல் சரிவாயு பயன்படுத்துவோர் கவனத்திற்கு

சமையலன்றலில் பயன்படுத்தப்படும் அடுப்  
பு சாதனங்களின் பணிகள், சமையலறை  
பாதுகாப்பு, ஸ்போர்டு கிள்களும் போன்ற  
வற்றை விளக்குகிறது இந்நூல். தொகுத்திருப்  
பவர் இயல்புகள்  
பக் - 70 விவரம் ரூ. 10.00  
[தமிழர் பதிப்பகம், ஆப் இத்தியர், 18-1, 18  
சாலை, சென்னை - 12]

## Appreciating Bharatanatyam

மாரம்பரிப்பதிக பரத நாட்டியக் கலையின்  
சிறப்பம்சங்களை விளக்கி, நம் கலாச்சாரத்திற்கு  
முயற்சியாக விளங்கும் இக்கலைவையப்  
பற்றி அறிவு பல கவனங்களைத் தருகிறார்  
ஆசிரியர் வித்யா பவானி கரேஷ். ஆங்கிலத்தில்  
வெளிவந்துள்ளது இந்நூல்.  
பக் - 50 விவரம் ரூ. 20.00  
[Sikanda Trust, 9/1, First Floor, Palahpore,  
Mylapore, Chennai - 4]



# தங்கமான் பொங்கல் நல்லாபித்தங்கள்



தங்கமான ருதியின் தன்னையும் சக்தி கோல்ட் மவுடன்  
நேயர்களுக்கும் உறவின் தங்கமான மலிகையும் ஆயி-  
மாயிளம் ஆண்டுகளுக்கும் **பாட்டாவின்**  
புகழையுடனே இருக்கும் **சுகீரா கோல்ட் டி**  
என்பதில் சந்தேகம் என்ன? **தங்கமான ருதி**



**“வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற உங்கள் வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளை”**

**இன் நே வாங்கி 1998 வாங்குங்கள்**

# வினோதமான நியுமராலஜி

**ஆசிரியர் : உலகப்புகழ் நியுமராலஜிஸ்ட்**

**“Neevritti Dr. மஹாதன் ஷேகர்ராஜா, Ph.D.,**

இதுவரை வெளியான புத்தகங்களில் அனைவரும் பிறப்பு எண், மிதி எண் என்பிற வழக்கமான பாதையதிகாரம் கடைபிடித்து வந்துள்ளார்கள். உலகமேயே முதல் முறையாக கட்டை பய ஆண்டுசுவ ஆராய்க்கிக்குப் பிழ் பிறப்பு எண், ஊர்ப்பு எண், பொறுப்பு எண், மிதி எண் என்பிற நூக்கு நிகல்கலிலும் மலிதலில் அங்கம் உள்ள எப்பத கட்டுபிடித்து வினோதமான Conceptயை ஆசிரியர் விளக்கியுள்ளார் என்பது விசேஷமான செய்தியாகும்.

இனோதமான நியுமராலஜி புத்தகத்தில் மொத்தம் 10 தகவல்புகளில் 10 பக்கங்களில் விளக்கங்கள் சொல்லப்பட்டுள்ளன. அதில் சில கீழ்க்கண்டவாறு உள்ளன.

- ★ கணவன், மனைவி இணக்கத்தில் திரு நியுமராலஜியை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ★ திருமணம் செய்வதில் நிகல்கல வேண்டிய தேதிகள்.
- ★ திருமணம் செய்வது கொள்ள வேண்டிய தேதிகள்.
- ★ மந்தமாக படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நியுமராலஜியை பயன்படுத்தி முதல் நாடானவன், மனைவியுக்கும் வலிமுறைகள்.
- ★ நவகல் பிள்ளைகள் காதல் வகையில் சிக்கலில் இருக்க செய்தோர்கள் நியுமராலஜியை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ★ தொழில், விவசாயத்தின் மேல்படுத்த நியுமராலஜியை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.

- ★ எந்த மாதத்தில் குழந்தை பிறந்தால் நகலு.
- ★ எந்த மாதத்தில் குழந்தை பிறப்பை நகல்கல வேண்டும்.
- ★ தொழில் திட்டம் எவ்வகை.
- ★ வங்கித் கணக்குகள், எவ்வகை.
- ★ ஒரு எண்ணுடன் மிதி எண் எவ்வகை இணையுமெனது. அதை எண்ணின் பணி, பணியை எப்படி இருக்கும்.
- ★ எவ்வகை ஆதிக்கம், பகை, இன்பம்.
- ★ ஆதிக்கம் எவ்வகை எதிர்விரு எண், இன்பம் பகை எண்.

**இன்னும் ஏராளமான விளக்கங்களுடன்**

வினோதமான நியுமராலஜி புத்தகத்தை படித்து முடிக்குபோது மலிதலில் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கும் எவ்வகை மிதித் தொட்டி உள்ளது என்பதை நீங்கள் உணர்வதோடு மிகச் சிறந்த, தேர்ந்த நியுமராலஜி நியுமராலஜி உருவாகி விடுவதில் என்பது உறுதி. இப்படி பல்வேறு பிரச்சனைகளை நீக்க உதவும் “வினோதமான நியுமராலஜி” புத்தகம் ஒவ்வொருவரின் விடையும் அவசியம் இருக்க வேண்டிய புத்தகமாகும்.

வினோதமான நியுமராலஜி புத்தகம் உலகமெங்கும் அநாயது இந்நிலை உட்பட மலிதலில், சிவப்பிழை, இலங்கை, அமெரிக்கா, வங்கல், ஜப்பான், கனடா, சவுதி அரேபியா போன்ற அநாயது நாடுகளிலும் வித்பகையாளர்கள் கொள்முதுகல்கிறார்கள். வினோதமான நியுமராலஜி புத்தகம் கிடைக்காத தேவர்கள் மேதான்கட தொகையை D.D. ஊர்ப்போ, கலிபுரட்டாசாவோ டாக்டர் மஹாதன் ஷேகர் ராஜா என்பிற பெயரில் எடுத்து சிவகண்ட முகலிக்கு அனுப்பி அவ்வகை உடல் புத்தகத்தை தலித் தபாலில் உலகளுக்கு அனுப்பி அவக்கப்படும என்பதை தெரிவித்துக் கொண்டுதோம்.

**Consulting time : 10 a.m. - 5 p.m.**



**உள்ளாடு விலை ரூ. 250/-**  
**வெளிநாடு விலை ரூ. 500/-**

**முகலரி : “NEEVIRTTI” Dr. MAHHADAN SHEKER RAJHA Ph.D.**

**NEEVIRTTI SCIENTIFIC INSTITUTE OF NUMEROLOGY**

(H.O.) 57/1, Hunters Road, Vepery, (Near Dovelton), Chennai - 112, Tamilnadu.

☎ 6400960, 6415235, Fax : 6425967

E-mail : neevirti@satyam.net.in

(B.O.) #612, Door No. 10, 51st Street,

9th Sector, K.K. Nagar, (Near Amman Koil)

Chennai - 78, Tamilnadu. ☎ 4804988, 4812397.

Website : www.namesaleen.com/neevirti

குறிப்பு : வினோதமான நியுமராலஜி புத்தகம் எவ்வகைகளுக்கு, எவ்வகையில் பெறல உட்கு நியுமராலஜி, இணையல் பங்கு தொடுகப்படுக.





“மி

ல்வினிகம் மனிதன் எப்படி இருப்பான்?”  
“ரோம்ப குண்டாக இருப்பான்!”

இப்படிக்கூறுபவர் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜென்ரிக்.

எழுதப்பட்ட சரித்திரத்தின் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளைக் கடத்து, மூன்றாவது மில்லியத்தில்: வாழப் போகும் மனிதன் குண்டாக இருக்கப் போவதற்குக் காரணம், அவன் 'எவீயும், கையுமாக இருப்பதுதான்' என்கிறார் இந்த டாக்டர். ஆதாவது கம்ப்யூட்டரே கதி என்று இருக்கவே, 'எவி'வைப் (mouse) பிடித்துத் தன்னுடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டு விடு

இடைப்பட்ட நேரத்தில் பொழுது போக இருக்கவே இருக்கிறது கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ். இடத்தை விட்டு நகராமல் டென்ஸிங் விளையாடலாம். திருடனைக் கூடத் துரத்தலாம். இன்னும் எத்தனையோ.

நடுவில் ஆபீஸ் போக வேண்டுமே என்று காரில் லிஃம்ப்லாகனும், ஆபீஸ் வேலையும் இருப்பொடியும்படி, ஒன்றும் இருக்கப் போவதில்லை. எல்லாவற்றையும் கம்ப்யூட்டரும், 'ரோபோ'க்களும் கவனித்

# எவ்வெப்பாறியல் சீக்கும் மனிதர்கள்!

வான்.

காணலையில் எழுத்து பல் தேய்க்க, பாத்தும் போக மட்டும்தான் அவன் நடக்க வேண்டும் மற்றபடி வசைப் பேர்வரை போய் காணல் செய்தித் தானை எடுத்து வரக் கூட அவன் துக்க வேண்டாம். கம்ப்யூட்டர் முன்னால் உட்கார்ந்தால் போதும். அன்றைய செய்திகளையும், எல்லா செய்தித் தாள்களையும் அதனைன் on-line வேலே படித்து விடலாம்.

காலை டிபனைலும், கம்ப்யூட்டரி வேலே குறிப்பிட்ட, 'வெப் சைட்'களில் 'கனிக்'கினால் 15 நிமிடத்தில் கதவைத் தட்டி கொடுத்து விட்டுப் போவார்கள்.

துக் கொள்ளும், நடுநடுவே லண்டனில் இருக்கும் "கனிஸ்ட்'லும் சிங்கப்பூரில் இருக்கும் நண்பனுடனும் ஈமெயிலில் பேசிக் கொள்ளலாம். தெருமுனை போஸ்ட்பாக்ஸ் வரை நடக்க வேண்டிய திர்பந்தமும் இல்லை.

ஷாப்பிங் செய்ய வேண்டுமா? எல்லாம் கம்ப்யூட்டர் ஆன்-லைனில் முடித்து விடலாம். வீடு தேடி சாமான்கள்

வந்து விடும். எங்கோ ஒரு மூலையில்  
லண்டனை "பார்க்" செய்து விட்டு, வெங்கு,  
வெங்கு என்று நடத்து. கடை கடைபாக  
ஏறி இறங்கும் சிரமமும் அவனுக்கு இல்லை.

இதற்கிடையே உடம்பு மட்டும் பெருத்  
துக் கொண்டே போய்விடும் கொலஸ்ட்  
ரால்-ஃப்ரீ, 'பேட்-ஃப்ரீ' என்று ஏதேதோ  
மாத்திரைகளை முழுங்கிக் கொண்டே  
இருந்தாலும் இந்த மில்லினியம் மனிதனின்  
எடை கூடிக் கொண்டதான் போதும். தடை  
குறைந்து கொண்டதான் போதும்.

"எலிப்" பொதியில் சிக்கிக் கொண்ட  
இவன் உடலுழைப்பு இவ்வாததால் "கலென்  
டின" எனவும் கார்ட்டூன் தூண்டு மனித  
னாகி விடுவான். எல்லா அமெரிக்கர்களும்  
குண்டாகி விடக்கூடும் அமெரிக்காவே  
குண்டாகா நாடாகி விடும். டாக்டர்  
பெருவரிச் சொல்லும் இத்தக் கணிப்பு  
அமெரிக்கர்களுக்குப் பொருத்தலாம்.  
இந்தியப் பெண்களுக்கு இத்தக் கணிப்பு  
பொருத்தலா! நம்முடைய மில்லினிய மயக்க  
எப்படி இருப்பான்!

இத்தக் களவியை ஒரு மன ஏஜன்ட் மேன்  
ஸிட்டன் கேட்டேன் "ஜீன்ஸ் பாண்ட்டுடி,  
மிடியும் போட்டுக் கொண்டு உலர்ந்து

வான்," என்று சொன்னான். "நீங்கள்ளாமும்  
இப்பவே புடைவையிலிருந்து கடிதாருக்கு  
மாறிட்டங்க ஆன்ட்டி. ஜீன்ஸ் பாண்ட்டுக்  
கூட. மிடிக்கும் மாற ரொம்ப நான் ஆகாது,"  
என்றான்

ஒரு நன்-ஏஜன்ட் பைண்டைக் கேட்ட போது,  
"எதிர்கால ஜோன்ஸ் பார்ட்டிகளுக்கு,  
அம்மா எது, பெண்ணு எது என்று வித்தி  
யாசமோ தெரியாது," என்றான். அறை விடு  
வேன் என்று கையை ஒப்பி கைகை காட்டி  
எந்தாது.

"மேலிச்சக்காதிங்க ஆன்ட்டி, மில்லினிய  
மயக்க ரொம்ப இளமையா, தல்ல! ரெஸ்  
சென்ஸேஸோட இருப்பாங்கன்னு சொல்  
றேன். பார்த்தியுங்கா ஆன்ட்டி, இப்படி யெல்  
லாம் சகஜமா இப்பவே உங்கனோடு பேச  
முடியுது. அடுத்த மில்லினியத்தில் நீங்கள்  
எல்லாம் இன்றும் பரந்த மனத்தோடதான்  
பிரச்சனைகளை அணுகுவீங்க"

எவ்வளவு சங்கதத்தைச் சேர்ந்த தோழியைக்  
'பேட்டபோது, "மில்லினியம் மயக்கக்கு இன்  
ஜன்ட் 'பீபோகஸ்' அதிகமாக இருக்கும், நிறைய  
மனிதாபிமானம், நிறைய விரிப்புணர்ச்சி,  
நிறைய செயலாக்கத் திறமை இருக்கும்" என்  
றான்

January 2000

AFTER SCHOOL, WHAT?

The century  
that was....

"I am not bad"

- Short story

CALENDAR 2000 (Rs. 6/-)

The monthly magazine for children

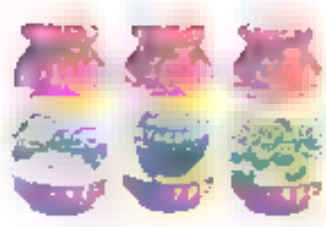
GOKULAM

47, Jawaharal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 57

84 மங்கைப் பள்ளி/ஜனவரி 2000



మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయంలోని విద్యార్థులకు  
 మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయంలోని విద్యార్థులకు  
 మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయంలోని విద్యార్థులకు  
 మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయంలోని విద్యార్థులకు



*Mother's*

మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయంలోని విద్యార్థులకు

**சேனைக் கிழக்கு, உருளைக் கிழக்கு, சேப்பக் கிழக்கு இவைகளை வதக்கும் முன், தேவையான மிளகாய், உப்பு, தூளி பெருக்கையை இவைகளை மிக்ஸிளில் அல்லது அம்மிளில் சுத்தாக அரைத்துக் கொண்டு ஒரு கண்ணடி புவித்த யோலில் இரண்டு கல்பூன் கடவை மாவு சேர்த்துக் கிழக்குகளை அதில் பீசதி, 10 நிமிடம் சுழித்து, எண்ணெயில் வதக்கி எடுத்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.**

- சி. விஜி



நடுத்தர வயதைத் தாண்டிய உயரதிராசி ஒருவரைக் கேட்டபோது, "என்றுமில்லாத எழுச்சியோடு மிக்ஸிளியை மங்கை இருப்பாளா. குடும்பம் என்ற வட்டத்தைத் தாண்டி, பாரதி கண்ட புதுவாழ்வு பெண்ணாக, அவள் சமுதாயத்தில் மிக முக்கிய அங்கம் வகிப்பாள்" என்றார்.

இப்படிப் பல பேரிடம் கேட்டதில் டாக்டர் நெடுஞ்சி சுரீயது போல், இத்தியை மங்கையை குண்டாகவோ, கடல உழைப்பு இல்லாதவளாகவோ கருதாமே கருதவில்லை என்பது ஒரு ஆச்சரியம். ஆறுதலும் கூட - (ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடனேயே 'தூள்' சென்று ஏறிக் கொண்டு போகும் எடை வயக் கட்டுப்படுத்த நாம் படுக்காது நடைக்கு நானே தெரியும்) ஆனால் நாமும் கணிப் பொறியில் சிக்கிக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டோம்

இப்படியெல்லாம் எண்ணிக் கொண்டு, இதைப் பற்றி ஒரு ரஷனடு மேட்டி, எடுத்த திருப்பியோடு வீட்டுக்குத் திரும்பினால் முதுகில் புத்தகக் கணமீசோடு பள்ளிக் சிறுவனான என் மகன் பின்னடியே எந்தான் புதிய மில்லினியத்தில் கூடாதுமாகவோ, இவ்வளவுப் போன்ற திராசிகள்தானே இருக்கப் போகிறார்கள், இவள் என்ன நினைக்கிறாள் என்று மாப்பிளா என்று, இந்த மில்லினிய மங்கை விஷயத்தைப் பற்றிக் கூறி,

"அடுத்த மில்லினியத்தில் ஆயிரம் எப்படி இருக்கணும்னு நீ நினைக்கிறே" என்று கேட்டேன்.

"நீ இப்படியேதான் இருக்கணும். மாறக் கூடாது. என்னைக் கவனிச்சுக்கணும். என்னைக் குப் பாடத்தில் நெல்லப் பண்ணணும். நான் கேக்கறதையெல்லாம் சொல்கத் தரணும்" என்று 'பட்டென்று சொல்லிவிட்டுப் போய் விட்டாள்.

எனக்குப் பொட்டில் அறைந்தாற் போல்

இருந்தது. என்ன கம்ப்யூட்டர் வந்தாலும், எந்த 'எலிப்'போதி நம்மை ஆட்டி வைத்தாலும், நம் இத்தியப் பெண் தாரமாக, தாயாக இருக்கும் வரை, தாய்மைக்கும், மனைவி என்ற ஸ்தானத்திற்கும் உள்ள எதிர்பார்ப்புகளை திறைவேற்ற வேண்டும் என்னும் விஷயவும் இருக்கும் வரை மாற முடியுமா?

தாய் சென்ற மில்லினியத்தில் எப்படி இருந்தானோ, அப்படித்தான் இந்த மில்லினியத்திலும் இருக்கிறாள். அப்படிப் பார்த்தால் வாய் போகும் மில்லினியத்திலும் அப்படியேதானே இருக்க முடியும்.

பெண்ணைப் பற்றி எவ்வித படித்தது நினைவுக்கு வருகிறது. கற்காவப் பெண் ணுக்கு நான்கு வீஷயங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும் - 'பார்வைக்கு ஒரு சிறு பெண் வளைப் போலவும், நடந்து கொள்ளும் பாக்ஸில் ஒரு மங்கைவளைப் போலவும், யோசிக்கும் திறமையில் ஒரு மேனையைப் போலவும், அகராது வேலை செய்வதில் ஒரு கடி கயாம் போலவும் இருக்க வேண்டும்."

இவ்வாறு பெண்தான் இப்படி இருக்கிறாள் என்றின்னை, அந்த தாளிலும் இப்படி தாய் இருத்தாள். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் எழுதப்பட்ட ஒரு தர்ம ஸ்லோகம் இப்படிச் சொல்கிறது -

"காப்பேந்தி தானி, கரணேஷு மத்திரி  
சுபேஷு ம் வஷ்டரி .....

ஷட் தர்மயுக்தா குல தர்ம பத்னி"

"தாரியல்களைக் கவனிப்பதில் வேலைக் காரியைப் போலவும், களவனுக்கு ஆலோசனை கூறுவதில் மத்திரியைப் போலவும், அழகில் வட்டமையைப் போலவும், பொறுமையில் பூமியைப் போலவும், தோழமை காட்டுவதில் தானைப் போலவும், சயனத்தில் வேசியைப் போலவும் இருப்பவள் தர்ம பத்தினி" என்பதற்கு இந்த ஸ்லோகம்.



இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் ஆழிந்த பின்னும், இந்த நிலையில் பெரிய மாற்றம் எதுவும் இல்லை. புதிய பொறுப்புகள்தான் அதிகரித் திருக்கின்றன. வீட்டைக் கவனித்துக் கொள்வதிவாகட்டும், குடும்பத்தைக் கவனித்துக் கொள்வதிலாகட்டும், ஆபீஸ் போன்ற வெளி வேலைகளைக் கவனித்துக் கொள்வ திவாகட்டும், இன்னும் இன்னும் அதிக கவனம், அதிக உழைப்பு. வீட்டை இன்னும் நேர்த்தியாக எப்படி வைத்துக் கொள்ளலாம்...

கள்ளனுக்குப் பிடித்த பஞ்சாபி ரொட்டியை இன்றைக்குச் செய்யலாமே. பெண்களோட வீட்டுக்கில் இந்த மாதிரி செய்வது செய்யலாம். அதுவலக்குத் தெரிவி சொன்னாளை,

"தீயகன் செய்து காஞ்சிபுரம் இட. வீட்டுக்குப் போட்டே தனிதான்" அவனாக்காக வாவது காஞ்சிபுரம் இடவீக்கு இன்னிக்கு நேடி பண்ணலாம்.

இதற்கிடையே நமமைப் பற்றியும் என்னாம். இந்த ட்ரெஸ் எப்படி இருக்கிறது. இந்தப் புடைவவுக்குச் சரியான மாட்சிய் பிளவுஸ் கிடைக்க மாட்டேயென்றே. இன்னிக்கு ஆபீஸேயுந்து வரும்போது மாம்பலத்திலே இறங்கி விட்டுத் தான் வருவோம். இப்படி நீண்டு கொண்டே போகிறது.

இப்படி எதை எடுத்தாலும் நன்றாகச் செய்ய வேண்டும். பரீட்சைக்காகச் செய்ய வேண்டிய என்னென்ன காரியப் போக்கில் அதிகரித்துக் கொண்டேதான் போகிறது. இதற் கிடையே ஒரு நாள், கிழமைகளையும்

எல்லிச்சைப்படி ரசம் செய்வது போல ஜாதி தார்த்தங்காய் சாறு பிழிந்து பகுப்பு ரசம் செய்யலாம். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கு ரொம்ப ரொம்ப நல்லது.

— வக்ஷி ரங்கநாதன்



விட முடியவில்லை. விட விரும்பும் இல்லை

"நம்ப பாரம்பரிப்பு இவ்வளவு விஷயங்களை யும், விசேஷங்களையும் நம்ம பெரியவா கொடுத்திருக்காங்க. அந்தையல் வரம் விட்டுடலாமா. அடுத்த தலைமுறைக்கும் இதெல்லாம் தெரியலாம்னா நாமதானே எதையும் விடாம கடைப் பிடிக்கலாம்" என்ற மனப்பான்மை தற்கால மங்கைகிடம் அதிகமாயிருக்கிறதே தவிர குறையவில்லை.

வெண் கிப்பெரெஷ் முகத்துடன், ஒரு கையில்... வாஷிங் மெஷினில் துணி துவைத்துக் கொண்டு, இன்னொரு கையில் என் வெளியில் அப்பளம் பொரித்து, 'பளிர்' சிரிப்பு எழுந்ததையிடம் இரண்டு வார்த்தை பேசி, ஒரு துணி அலுப்பும், வியர்வையும் இல்லாமல் அன்றுலர்ந்த மலர் போல் கார் கதவைத் திறந்து கொண்டு ஆபீஸ் டிரேயரும் மங்கை விளம்பரத்தில்தான் வர முடியும்.

அன்றாட வாழ்வில் அலுப்பையும், சலிப்பையும், வியர்வையையும், பொருட்படுத்தாமல், கவலைகளையும், பொறுப்புகளையும், சங்கடங்களையும் கமந்து கொண்டு நம் கலாச்சாரப் பண்புகள் உருவேற்றிய தியதி களை மறக்காமல், மறக்காமல் இன்றைய மங்கை இருக்கிறாள்.

இந்தக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் கூறப் பட்ட நூறு பேர் கருத்துக்கள் அடுத்த பிஸி எயித்திவ் உன்னையாகலாம். நடை உடை, பாவனையில் இந்திய மங்கை மாட்டாளாக வாம். ஆனால் வெஸ்டர்ன் ஆக முடியாது. நம் கலாச்சாரத்திற்குப் புறம்பான வாழ்க்கை முறை அவ்வளவு எளிதில் இந்த மண்ணில், இந்த மங்கையின் மனத்தில் கலையா விட முடியாது.

அவளுக்கு இன்னும் விசுவாசமான பார்வையும், பார்த்து நோக்கும் ஏற்பட்டு விடலாம். ஆனால் அவை நடுநடுப் பாரம்பரியத்திற்கு எதிராகப் போக முடியாது. அவளுக்கு நிறைய "கீபோகஸ்" இருக்கலாம். சமுதாயத்தில் முக்கியப் பொறுப்பு வரலாம். டாக்டர் நெர்ஸ்சிசு கூறுவது போல் 'எலிப்' பொறியில் மாட்டிக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவள் அடிப்படையில் இந்தியப் பெண்.

இரண்டாயிரம் வருடங்களில் மாறாத மனப் பண்பு, மனோபான்மை அடுத்த ஓராயிரம் ஆண்டுகளில் மாறி விடும் என்று தோன்ற வில்லை, மாறவும் கூடாது.

— ஜெயஸ் சாரதாதன்

மங்கையர் மலர் & எம்.டி.ஆர் ஃபுட்  
லிமிடெட் நடத்திய மகளிர் விழா!

**பெ**ங்களில்தான் கடல் இல்லையே, சென்னை  
வாசிகள் தங்களைத் தங்களுள் கடலையும் கொண்டு  
வந்து விட்டார்களோ, மகளிர் பேரணியாக! அப்படித்  
தான் இருந்தது மகளிர் கூட்டம்!

உற்சாக அலைகள் ஆரவாரமாய் ஒலிக்க அந்தப்

பேரணி, டி.சுமார் நாள்காம் தேதி  
பெங்களூர் உள்ளஸ்வாமி கிரிகெட்  
ஸ்டேடியத்தில் ஒன்று கூடித் திரண்டு  
நின்றது!

மங்கையர் மலரும், எம்.டி.ஆர்  
நிறுவனமும் இணைந்து நடத்தும்

# பெங்களூரில்

• மங்களா சீமேஷ்



• விழா நிகழ்ச்சி...

• லக்ஷ்மி கணபதி





**மகிளர் வெட்டா!**

• 18-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048-1049

அந்தக் திரைப்படம் எழுவதற்குக் காரணம் புகழ், இருவருவதிகி, ஜெனா திரைப்படம், ராஜ்குமார் என்று புகழ், கவிவிருந்தும் மகனின் ஆர்வமுடன் வாந்து நிறுத்தல், அனாபுகின் புகழ் கவிதையும் ஆனந்தப் புகழ்ச்சம்!

ஆந்திய மாநிலத்தில் முதன் முதலாய் மகளிர் விபர  
நடத்த துணைத்து, யாவாகிய மலையில், அருவிப்படி, அறு  
மதி கூப்படியும் பிரகரித்தும் பிள்ளைகளாக கூட  
பள்ளம் அறுவலகத்திற்கு வந்ததாக ஆசிரியர் கூறிய  
போது கூட்டம் பிரமித்துப் போனது. அதன் முதலில்  
வந்த ஆசிரியர் கூப்பங்களுக்கு மட்டுமே, அறுமதிக்கு கடி  
தளாத அறுப்ப வேண்டி வந்ததாம்.

அந்த அனுபவங்களைக் கவனித்துள்ள நிதிக்குடையோர் யத்தனம், முன் முயற்சியும் விலகாத அத்தகைய காரணங்களைப் பொறுத்தே, ஒவ்வொரு மனநிலைக்குரிய மனநிலை கருவியைவிட நிரந்தரமானதாக இருக்கிறது.



#### • விழாவிதழ் பதிவு...

அவரது உள் மனநிலை மலரின் பெயர் கனம் முதலர் திரு. & திருமதி. வெங் வரதராஜன் மனநிலை மலர் ஆசிரியர் திருமதி மனகனா ரமேஷும் விற்றிருக்க இதை வளக்கத்துடன் விழா ஆரம்ப மாளது.

ஆசிரியரின் மகளிர் விழா உரை மலர் தொடங்கு. பதினொரு மணிக்கு நடைபெறும் கோலப் போட்டி ஆரம்ப மாளது. கருணாகர திறன், செயல் திறன், குறடி பொருள் திறன் - இவையனை ள்ளதும் கொண்டு வாடிக்கும் கோலங்கள் பரிசுத்தியதாக இருக்கும் என்று அவர்

கூறினது. மகளிர் பள்ளிகளிலே தங்கள் கை வண்ணப் போட்டி தயாரிப்பீவர்.

கோலப் போட்டிக்கு நடுவர்களாக செவ் வையிலிருந்து டீராக, அழகுக் கனலாரும, உள் புவியின் 'மலர்தா மொடறும்' முகநாசி விவ புகழ்பெற்றவருமான திருமதி வசந்தராஜும்,

கோலப் போட்டி, குறடித் துறையின் மாற்றுலாப் போட்டி, விவாடி விவா போட்டி என்று பல தகவல்களைப் பங்கு கொள்ள தங்கியதை தயார்படுத்திக் கொண்டு நிறைவடைய பொருள் களையும் தேடித்துக் கொண்டு களிறும், ஆட்டோலிதும் பலவற்று வாகனங்களிலும் வந்து இறங் கிய வண்ணாபித்தனா.

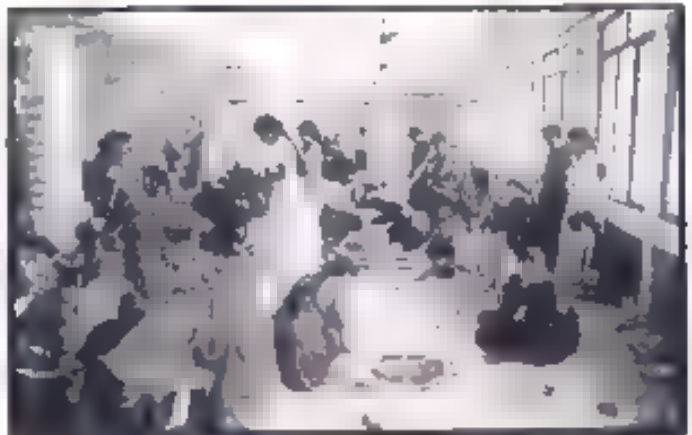
செவ்வையிலிருந்து முதல் தரையே வந்து விட்ட மனநிலை மலர் அதுவரையில் குழுவும் எம்.டி.ஆர் திறுவன் உறுதியு களும் சேர்ந்து, விழா நடக்க இருக்கும் அரங்கை நிறப்பரிக் .அமைத்து வீட்டாரகன் ஆவியம், 'போகன் - ஓர்வன் துற' வசந்தராஜன் இருக்கன்கள் ஆட்டமபரம் அறிவியல்வாத ஆவியம் - அழகான மேடை மேடைக்குப் பின்னே கட்டி, வெவ்வைய திறமையி 'மனநிலை மலர்' மற்றும் எம்.டி.ஆர் நடத்துப் மகளிர் விழா' என்ற ஆவியவத்திலி ள்ளதெய பொல வந்ததுகளை.

எம்.டி.ஆர் திறுவன், அறிபர் திரு சதானத் தமையா அவர்களுக்கு உயர்ந்த மனது' விழா தொடங்கு முனையே இருக்கன்கள் அடர்ந்த மகளிரிடம், மதிய உணவிற்குள் உணவாக கூப்பண களை வழங்கக் கொலி விட் டார்! 'செவிக்குழைவு இலலாத போது சிறிது (அது 'பெரிது' என சாம்பிப் பொதுநாள் தெரிந்தது) வயிற்றுக்கு, நாய்ப்படும்' என்பதை உறுதிப்படுத்தி விட்டார்!

காலை பதது முப்பதுக்கு வீழ் தொடங்கியது. எம்.டி.ஆர் அறிபர் தி & சதானத்தமையா அவருடைய துணை விவார் திருமதி சதானத்தமையா துரு வினக்கு ஏற்றி எவகக, மேடைகே

• கரேஷ்டுமர், மலர்நாள், வானி கணபதி

90 மனநிலை மலர்/ஜனவரி 2000



#### • கோலப் போட்டி

வாசொலி அண்ணா என்ப புகழ் பெற்ற வகும். சிறந்த தடவுமாளர் திரு. கருத்திராஜும், வாசொலி செவதி வரசொலாளரான திருமதி கோலா கருண் நாரத்தியும் வந்திருக்கனர்.





**மங்கள் & மங்கள் வழங்கும்**

HAPPY 2000

HAPPY 2000

**இந் த நூற்றாண் டின்**

**இணையற்ற**

**தள்ளுபடி விற்பனை**

டிசம்பர் 27 முதல்

**ஜனவரி 15 வரையே**

எவர்திரவிய,பித்தளை  
அலுமினிய பாத்திரங்கள்

அனைத்து வீட்டு

உபயோகப்பொருட்கள்

பரிசுப்பொருட்கள்

வெள்ளி ஆபரணங்கள்

வேல்ஸ் பேன்ளி பொருட்கள்

கோலில் சாமான்கள்

**மங்கள் & மங்கள்**

மாபெரும் பாத்திரக்கடல்- லிப்ட் வசதியுடன்  
உற்பத்தியாளர்கள் மற்றும் விற்பனையாளர்கள்

N.S.B. ரோடு, திருச்சி-2. போன்: 702755



மாறவேல் பிழைப்பு முத்து பரிசு

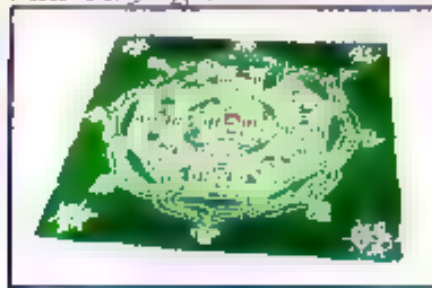


\* ... விவேகாபத்தா பாரிசைப் பெறுகிறார்

\* அட்டடிபத்தியை மூன்று பெரிய ஹால்களில், கோலம் போடுவதற்கான சதுரங்க வளர்த்து, போட்டியாளரின் பதிவு எண்களை ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் எழுதி, அவரவர்களை அந்தந்த கட்டத்திற்கு எதிரே உதவியாளர்களுடன் அமரும் படி எண்களில் அறிவிப்பு வந்ததும் மகனார் கட்டம் முடிபடியடித்துப் பறந்து ஓடினார்!

நாற்பத்தி ஐந்து நிமிஷம் அவர்கள் தங்கள் கை வண்ணத்தாகக் காட்டுவதற்குள் இங்கு மேடைக்குக் கீழே வீழ்ந்திருந்த இரா பெண்டளரிகள் மலையாள மகர் ஆசிரியனாக சூழ்ந்து கொண்டி வீ. டனா. பெங்களூரில் இப்படி எம்.டி.ஆர். நிறுவனத்துடன் இணைத்து சிறப்பாக நடத்திக் கொண்டிருக்கும் விழாவை சிவாசித்துக் கூறினார்கள். பெங்களூரிலேயே இருந்தாலும் தமிழ் பேசும் மனசில் ஒருவருக்கு கொடுவர் அறிந்து கொள்ள இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு என்று சிவா நவதி தெரிவித்தனர் மலையாள மலர் வாசகர்களின் அன்புடன் பரிசுரான பேசில் ஆசிரியர் தோழித்தான் போய்விட்டார்!

கோலங்களில் தங்கள் கைவரிசைவாக காட்டிக் கொண்டிருந்த பெண்டளரில் சிலர் கண்ணடந்து, பேசுகளாம்! தங்கயது தமிழ் சித்திரி மூலம் மங்களையா மலர் பற்றி அறிந்து அவனுடன் போட்டியில் கைநது கொள்ள வந்திருந்தார்கள். \* வலி என்ற தொழில்நுட்பம் பெண், மகளிர் விழா



\* கோல் பிழைப்பு முத்து பரிசு



மங்களம் பரிசு



மங்களம் பரிசு

நிகழ்ச்சி எய்க் கான் தனது அண்டை வீட்டு தமிழ்ப் பெண்மணிவுடன் வந்ததும், எண்ணக் கோலங்களைப் பற்றி ஆர்வமுடன்

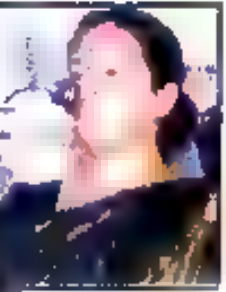
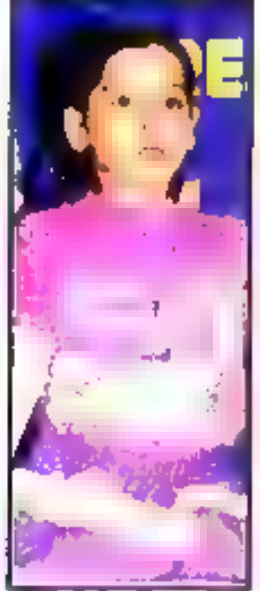
\* இரண்டாம் பரிசு



\* இரண்டாம் பரிசு - எழில்

\* மங்களம் பரிசு





**\* வாசல்களின் பங்கேற்பு.....**

கோலம் போட்டி முடிந்ததும் மதியம் விளாடி விளா நிகழ்ச்சி ஆரம்பமானது. இருபத்தி ஐந்து எளிடி கேள்விகள் கொண்ட தாள்கள், விழாவிற்றுவதற்கு மகளிர் அனைவருக்கும் கொடுக்கப்பட்டன. எமக்கில் தாளில் உள்ள கேள்விகள் கேட்கப்பட்டு, 'ஆம்' 'இல்லை' என்ற கட்டடங்களையே ஆவனும், அவசரமுமாய் அனைவரும் குறித்து முடிந்தனர்.

கோலம் மற்றும் விளாடி விளா முடிந்ததும் மதிய உணவிற்குச் செல்லும்படி அறிவிப்பு வந்தது. சுமார் ஆயிரத்தி இருநூறு பேருக்கும் மேலிருந்த மகளிர்க்கு மிகச் சிறப்பான முறையில் உணவு தயாரித்துத் தந்த எம்.டி.ஆர் நிறுவனத்தை எப்படிப் பாராட்டுவது என்பதே தெரியவில்லை. சத்திரஹாரா, எமதுர்பாரு, எம்.டி.ஆர் புகழ் பெற்ற பிஸிபெளரா பாக் காராபாக் பஹாராபாக் அனைத்தும் அவர்களின் தரமான உணவுப் பொருட்களில் தயாராகி கண்களையும், வயிறுகளையும் திரப்பின. உணவுக் கூப்பளை கொடுக்குமிடத்தில் இல்லாத எம்.டி.ஆர் சேமியா மற்றும் குலாப்ஜாஹார் பாக் கொடுக்களை அளித்து, இறுதியாக ஜஸ்கர்ம், பீடா என்று அமர்க்களப்படுத்தி விட்டனர்!

சாப்பிடும் போது ஒரு பெண்மணி கூறினார், "ஏதோ ஒரு மஹாராஜா வீட்டுக் கல்யாணத்திற்கு வந்து சாப்பிடற மாதிரி இருக்கு..."

உண்ட. களைப்பு ஒருபுறமிருந்தாலும் அடுத்து



விசாரித்ததும் விழா விற்றதக் களை சேர்த்தது!

\* உணவு நிகழ்ச்சிகள்.....





• டாக்டர் ரிபாஸ் அகமது



## • டாக்டர் ரிபாஸ் அகமது

புடக்க விருக்கும் குழந்தைகளுக்கான மாறுவேடப் போட்டி என்பதே காரணக் கட்டம் தவிராவது. இது, மற்றிலும் மகளிர் விழா என்பதால் விழா நிர்வாகிகள், அமைப்பாளர்கள், என ஒரு சிலரைத் தவிர ஆங்கு ஆள் வாசனையே இல்லை! மாறு வேடப் போட்டிக்குக் குழந்தைகள் கயாராகவதற்கு முன் மேடைமேல் ஆசிரியர், மாற்றவது பாடலான, 'பைலா' எவ்வழி உடைய ஆர்வமுடன் சில சிறுவர், சிறுமியர்களும், பெண்மணிகளும் மேடைமேல் வந்து கொண்டனர்.

மாறுவேடப் போட்டிமேல் இருவள்ளுவரும், பால சிறுவள்ளுவும், வறைய மாறும், விவேகானந்தரும், மாறு படை வேடங்களில், ஏறுவர் சிறுமியர் தோன்றி சிறுவரைப் காட்டிச் சென்றனர். மாறு வேடமே இல்லாமலே மேடைக்கு

வந்து நிற்க அமைப்புத் தலைவரின் சில இராம தாசமார்களுக்கு நோக்கு விட்டது! 'ஹ்! மேடைக்கு ஏதி வரவே 'ஸ்யு னாக' செய்த குழந்தைகளை ஒரு வற்றிய நகர்த்திக் கொண்டு அவர்களும் வந்து நின்று விட்டனர்'

நடுவர்களான திரு. சுத்தபிரான், திருமதி வகத்தரா, மற்றும் திருமதி அமைப்பு சத்தியமூர்த்தி மூலரிடமும் தீர்மானம் கொண்டு ஒப்படைக்கப்பட்டது.

மாலை விழா தொடங்கும் முன்பாக கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டன முதலில் கவிதையை குரலில் பாரதியார் பாடலைப் பாடினார் செல்வி. ஆண்டாள் கொலித்திருக்கிறார்.

அடுத்தது திருமதி. ரங்கராஜி சூதரன் சூழலியர் பஜனை பாடல்களால் அரங்கேற்றம் செய்தார். மின்னர், எம்சூரிலிருந்து விழாவில் பங்கு கொள்வதற்காகவே வந்திருந்த திருமதி. பாஸுமதி ரவித்திரன் வீணை வாசித்தார். அடுத்தது பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு உடல் பிரச்சனைகளுக்கு யோகா மூலம் தீர்வு காணலாம் என்பதை விளக்கினார் பேராசிரியர் சுத்தரம். இவர் விஸ்வயோக கெத்திரத்தில்கலாமி யோகி சிவானந்தரிடம் பயிற்சி பெற்றவர். தன் மனை அபர்ணாமை யோகா செய்யச் சொல்லி விளக்கினார்.

அடுத்தது திருமதி. குடாமணி வரதராஜன் அமைத்த அமாக்களமான நடனம். தேவராய் நடனம் ஆடிய எட்டு பள்ளி மாணவிகளும் விழாவிடக்கு வந்திருந்தவர்களை தங்கள் நடனத்தில் மூலம் பிரமிக்க வைத்து விட்டனர்.

மாலை 8.30க்கு திருமதி. மாதவாமணியின் கடவுள் வாழ்த்துடன் தொடங்கிய விழாவிடக்கு கர்னாடக உலர்ந்தி மன்ற நிதிபதி மேதகு திரு. டி.என். வள்ளி நாயகம் அவர்களும், தாட்டியக் கலைஞர் வானி கணபதி அவர்களும், எம்.டி.ஆர் அதிபர் சதானந்தராயர், மற்றும் நிறுவனத்தின் முக்கிய அதிகாரி ராஜ திரு. சுரேஷ் குமார் அவர்களும் மேடையில் அமர்ந்திருக்க, முகப்புளையும் வரவேற்புளையும் கூறும் பொறுப்பை ஆசிரியர் ஏற்றுக் கொண்டார்.

எம்.டி.ஆர் நிறுவன அதிகாரி திரு. சுரேஷ் குமார் அவர்கள் 1924ல் உருவாக்கப்பட்ட தங்கள் நிறுவனத்தின் பாரம்பரியத்தைப் பற்றிப்பெறும் பெருமையோடும் கூறி முடித்தார். நிதிபதி, தனது உரையில் கர்னாடக மாநிலத்திற்கு வந்து மகளிர் விழா நடத்தும் மக்கள்கார மலரை வாழ்த்திப் பேசினார். வானி கணபதி தன் உரையில் பெண்களை

## • சுத்தபிரான்



• அமைப்புத் தலைவரின்





**ஆரோக்கியமான புதிய ஒரு தலைமுறை உருவாக ஒரு அருமையான மருத்துவ நிகழ்ச்சி!**

**பழைமையான கருத்துக்கள் நவீன சிந்தனைகள் தெளிவான விளக்கங்களுடன்!**

# விஜய் T.V.-ல்

**சனிக்கிழமை கோறும் மாலை 5.30 மணிக்கு**

**அவசியம் பார்க்கவேண்டிய அருமையான நிகழ்ச்சி**



**Concept of Health - Redefined!** நோய்களுக்கு இடம் தருவதும் பின் அது தீராமலேயே அல்லல் படுவதுமான ஒரு தலைமுறையை நாம் கண்டு வருகிறோம். தவறான உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கங்களினால் என்ன, எங்கே தவறு செய்கிறோம் என்று நமக்கே தெரிலதில்லை. விளைவாக நோய் வந்தபின் கவலைப்படுகிறோம். அதைவிட விராமலேயே தடுப்பது (Preventive Health Care) தான் அறிவுடைமை இதுவே இந்த தொடர் நிகழ்ச்சியின் நோக்கம்.

**Dr. S. விஜயராம் M.D., (A.M) M.A., M.A., RMP., (Regd)**

60 வயதிலும் 20வது போவ வரிமை - உடல் நலத்துடன் வாழ்ந்த பல நம் முன்னோரை பற்றி எண்ணி நானும் அப்படி இருக்க முடியுமா? என ஆதங்கப்படுகிறோம் அல்லவா? அதற்காக செய்ய வேண்டியவை என்ன? செய்யக்கூடாதவை என்ன? என்? எதற்கு? என்ற அறிவு பூர்வமான விளக்கங்களை ஒவ்வொரு வாரமும் காணலாம். மருத்துவ நல வாழ்வு செய்திகளும், பெண்களுக்கென்று சிறப்பான செய்திகளும் உண்டு. மனநலம், வாழ்வியல், இறையியல் உண்மைகளும் கூட இதில் உண்டு!

மற்றும்,

சித்தர் அருங்கலைகளான மணி (ஜோதிபதி) மந்திரம், மருத்துவம், யோகம், ஞானம், காயக்கல்ப இரையனம் பற்றிய அரிய செய்திகளும், நடத்த உண்மை சம்பவங்களும் அனேகம் உண்டு..

சிறிவர், பெரியவர் அனைவருடே அவசியம் காணவேண்டிய ஒரு மருத்துவ தொடர்நிகழ்ச்சி.

**நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை**

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24, போன் : 044-4810752, 4727396

E-Mail : navaidha@gmail.com, navaidha@gmail.com

<b>10.1.2000 மத்யமர</b> திடீர் காலைத் துவக்கம் : 7:12071	<b>20.1.2000 «சோடு</b> தோண்டித் துவக்கம் : 826611
<b>11.1.2000 திருச்சி</b> தோண்டித் துவக்கம் : 415504	<b>27.1.2000 சென்னை</b> தோண்டித் துவக்கம் : 2288232
<b>19.1.2000 கோவை</b> திருத்தாவம் காலை : 1541HS	



\* கோவைப் போட்டியில் பரீட்சை பெற்றதலிசன்

உயிர் தருக அருள் செய்து கொடுக்க உயர்வு  
 உயிர் தருக அருள் செய்து கொடுக்க உயர்வு  
 உயிர் தருக அருள் செய்து கொடுக்க உயர்வு  
 உயிர் தருக அருள் செய்து கொடுக்க உயர்வு

[illegible][illegible][illegible]

1.  $f(x) = \frac{1}{x}$  is not a function on  $\mathbb{R}$  because it is not defined at  $x = 0$ .

[illegible]

இதுதான் அந்த அமைச்சரவரின் பதிலும்கூடா. இதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

\* **ചിങ്ങം** : ചിങ്ങം കൂടിയിട്ട് 1018 വർഷങ്ങൾ...





### பரிசு பெற்றவர்கள் :

குழந்தைகள் மாறுவேடப் போட்டி	கோலப் போட்டி	வினாடி - வினாடி போட்டி
முதல் பரிசு	சத்தியா (விவேகா எத்தார்)	நாகலட்சுமி பி. சரிகலா
இரண்டாம் பரிசு	ஜஸ்வந்தி (சம.எஸ். சப்புலட்சுமி)	கருணா ராமமூர்த்தி நடராஜன்
மூன்றாம் பரிசு	உஜித் (பால ஆஞ்சநேயன்)	மோகனராம் பத்மா நடராஜன்

அளிக்கப்பட்டன! குழந்தைகள்  
மேடை ஏறி குதூகலமாய் பரிசு  
களைப் பெற்றுக் கொண்டனர்.  
முதல் பரிசு எசக்கின, இரண்டாம்  
பரிசு எசக் கடினாரம், மூன்றாம் பரிசு  
விஜயோ கேம் பெற்றுக் கொண்ட  
மூன்று குழந்தைகளுக்கும் கூடுதல்  
சந்தோஷம்!

பெங்களூர் மகனிரவிரா எதிர்  
பார்த்தனா விட மிகச் சிறப்பாக  
நடந்து முடிந்ததை மனனகார மனா  
ஆசிரியா நன்றி கூறியதும் அவர்  
கேட்டுக் கொண்டதற வினாடி  
அளவிலும் எழுந்து நின்ற தேவிய  
கீதம் பாடி முடிந்தனர்.

காலைவிடுத்து மாலை வரை  
திருவிழாக் கூட்டம் போல கோர்த்  
திருத்த மகனிருக்கு மறுபடி வீட்டிற்  
குத் திரும்ப வேண்டுமே என்றிருந்தது.  
பிரிவேயும், மறுபடியும் இதே  
போன்று மங்களையர் மலரும்,  
எம்.டி.ஆர் நிறுவனமும் இளைந்து  
நடத்தப் போகும் விழாவில் சந்திப்  
போம் என்ற தம்பிக்கையுடன் கூட்  
டம் மெல்லக் கலைவத் தொடங்  
கியது!

தொகுப்பு : ஸாஸனா  
படங்கள் : ஜி. கரேஷ்

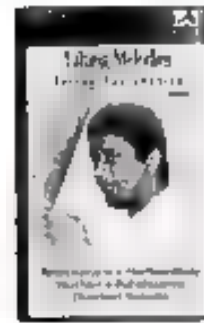
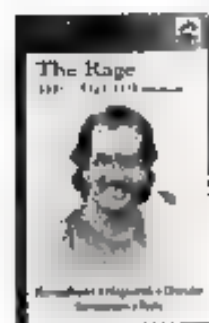
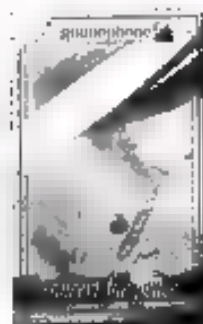
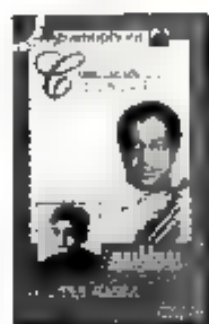
• குழந்தைகள்



# New Releases

gramophone 

— a live classical feast —



Check with your nearest outlet for more titles

Available on Musicassettes & CD's





**வி**

தலாத இங்ஸாத அஞ்ஞானிகளுக்கு பிரதமம் விளங்கு வதில்லை - அதை அஞ்ஞானிகளின் ஆதம் ஞானத் தாத நூன்யு தத்துவம்-அவரி என்ற தத்துவமளி மஹா வாசகியதன்ற குருவிலால் அடைந்து. அது பிரிகக அபிப்பாத்து எவ்வளவுத பரதமம் ரகனியதன்ற ஒருமையப்பட்ட மனதால் விருத்தி அடையச் செய்து முன்வோது வழி செய்பும சக்திகளான இவர்கல் பதது பேர்களும், "நிகர்ப்ப யோவில்கள்" என்ற பெயரை அடைகிறார்கள்.

1. ஸர்வகஞ்ஞா - அகலாத ஞானம், 2. ஸர்வசக்தி - எல்லாம் தானே என்று வியாபிக்கும் சக்தி, 3. ஸர்வ ஐஸ்வர்ய பரதா - எல்லா தளையாளம் அதியும் செல்வத்தை அடைதல், 4. ஸர்வ ஞானமணி - எல்லா ஞானமாகவும் இருப்பது, 5. ஸர்வ வியாதி விவரினி - ஆனாவாயும் போன்ற துக்கம் என்ற விவரினிய நிராதி செய்வது, 6. ஸர்வ ஆகாச ஸ்வரூபா - எல்லாவற்றிற்கும் ஆகாசமாக அகலந்து காருணமாக விளங்குவது, 7. ஸர்வபாபஹரா

**வெளிப்பத்து கோணம்**

ஸர்வ ஸித்தி பரதா  
ஸர்வ ஸம்பத் பரதா  
ஸர்வ பரிபுங்கர்  
ஸர்வ மங்கலாகாரினீ  
ஸர்வ காமபரதா  
ஸர்வ துக்க விமோசினீ  
ஸர்வ மிருத்யுப்ரசமணி  
ஸர்வ விக்ஷ திவாதிதீ  
ஸர்வாங்க சக்தரீ  
ஸர்வமௌபாக்கியதாயினீ

**உள்பத்து கோணம்**

ஸர்வகஞ்ஞா  
ஸர்வசக்தி  
ஸர்வ ஐஸ்வர்ய பரதா  
ஸர்வ ஞானமணி  
ஸர்வ வியாதி

விவரினி  
ஸர்வ ஆதார ரூபா  
ஸர்வ பாபஹரா  
ஸர்வ ஆநித்தமரீ  
ஸர்வ ரக்ஷாஸவஸூயினீ  
ஸர்வோபஸிதபவப்ரதா  
என்று அனந்திருப பதை பரிசுக்குமிடத்து வெளிப்பத்து கோண தேவி கள் நமது சார்த்தில் வெளி யில் உள்ள விரித்திகளையும் உள்பத்து கோணங்களின் தேவிகள் சார்த்தின் உள் இருக்கும் ஞானம், ஸ்வராக் கியம் ஆவியைவகளை ஆறு ஆதாரங்களில் ஆதாரமாக இருந்து மோக ஞானத்தை அஞ்ஞானிகள் என்பதை யும் தெளிவுபடுத்தும்.

**7. ழாவது**

**ஆவரணம் : அஷ்ட திரிகோணம்**

இந்த ஆவரணம் எட்டு திரிகோணங்களை உடை யது. இதற்கு "ஸர்வரோக ஹர சககரம்" என்று பெயர். இந்த எட்டு கோணங்களில் வளினி, காமேஸ்வரி, மோதினி, விமலா, அருண் டாதினி, ஸர்வோம்வரீ கௌளினி என்ற தேவதை கள் "வாக்மீதவதைகள்"



- மனதிலே வேண்டாத எண்ணம் என்ற பாபத்தை அகற்றுவது, 8. ஸர்வ ஆனந்தமரீ - சதாசர்வகாலம் ஆனந்த ரூபமாக இருப் பது, 9. ஸர்வ ரக்ஷா ஸவஸூயினீ - அதனையத் ஸித்தியை அளிப்பது, 10. ஸர்வோபஸித பவப்ரதா - மோகஸ்வர்த்ததை அடைவிப்பது என்ற தளையாளம் அளிக்கக்கூடிய சக்திகளாக இந்த நிகர்ப்ப யோவிலி தேவிகள் இருக்கிறார்கள்.

இந்த ஆவரண சககரம் ஸர்வ ரக்ஷாசர சககரம் என்றும், இதன் நாவகியாக "திரிபுரமாலினி"யும் நிகர்ப்ப யோகெனும் "ரோப" பருதிடடன் அகனி ஸ்வரூபத்தில் குரோத பாவத்தில் ரௌத்தர பாவத்துடன் செம்பருத்திப் பூவின் திறத்தில் அனமவ தால் செம்பருத்தி புஷ்பத்தால் பூஜிப்பது நன்மையாகும்

ஐந்தாவது ஆவரணத்தில் ஐந்தாவது தேவியாக ஸர்வ காம பரதாவும் ஆறாவது ஆவரணத்தில் ஐந்தாவது தேவியாக ஸர்வ வியாதி தாசினியாகவும் அனமயப் பெற்று இருப்பது என்பது சாதகனின் உலக இச்சைகளை அகற்றி ஆனந்தமயம், துக்கம் ஆவியைவகளை அகற்றும் சக்தியாக பிண்ணக்கப்பட்டு இருப்பது கவனிக்க வேண்டும்

என்ற பெயருடன் "ரக்ஷ யோகினி" களாக வசித்து வருகிறார்கள். இந்த எட்டு பேர்களும் கனத், காவியம், இளசு, நாடகம், ஸ்தோத்ர இரங்கனாள் அம்பிகையை சந்தேகிப்பதுதான் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு திரிபுரஸ்திர நாயகியாக மஹாபீடத்தில் இருக்கிறாள்.

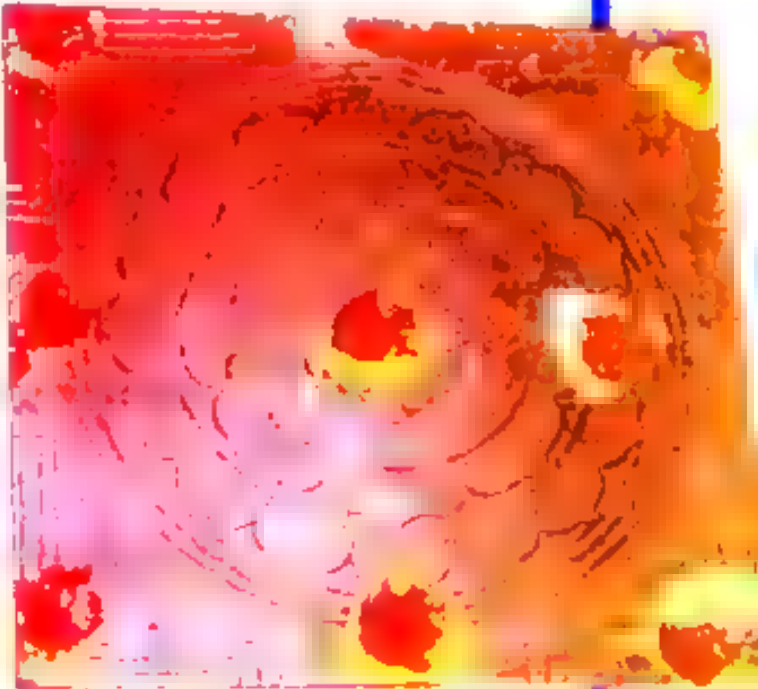
இந்த ஆவரணம் முக வியமாக நீ விததைவிய நிறப்பு வகஷணங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. இதில் தான் சரங்கனுக்கு "அழகம் பரஹ்மாஸ்மி" என்ற சூத்ர விவரம் போதிக்கப்பட்ட மஹா வாககியத்தில் தத்துவம் புரிகிறது. மேலும் சரங்கனின் மனதில் ஏற்படும் சந்தேகம், விபரீத எண்ணம், விளங்கவில்லை என்று தள்ளுபடி ஆகியவற்றையும் "மனம்" என்ற பதத்தை சூழியாக அமைகிறது.

சூருடில் இருந்து பெற்ற அஹம் பரஹ்மாஸ்மி என்ற மஹா வாககியத்தை, சூருவின் உபதேசம், தன்னுடைய புகழ், தாக்கம், தகுந்த சாஸ்திரங்களின் பிரமாணம், ஆதாரம் உண்டாகும் அனுமானத்தால் சித்தித்து அடையுமா என்னம் "மனம்" என்ற வாககியமாக கூறப்படுகிறது.

தீவனிய ஞானம் அத் தன்னையே நோக்கம். அந்த பிராகமான அபஞ்ஞானத்தினால் சிலம் என்பது விளங்காமல் இருக்கிறது. அந்த அபஞ்ஞானத்தினால் ஏற்படும் சந்தேகம் என்ற தடைகளை அகற்றி பரஹ்ம நிஷ்டையில் மேலே செல்ல ஏதுவானதாக இந்த சக்கரம் இருப்பதால் இது "வரவ

னோக ஹ சக்கரம்" என்ற பெயரை அடைந்தது. இதில் உணை யோகின் தேவதை எட்டு போதல்.

1. வலிவி - வைவ பிரபஞ்சமும் பரஹ்மனும் ரூபம் என நிச்சயிக்கும் சக்தி.
2. காமேஸ்வரி - ஆதமா பரஹ்மத்தின் கங்குரூபம் என்றும் அந்த ஆத்மாவின் செயல்களின் சக்தி.
3. யோதினி - பரஹ்மா - ஆதமா என்ற ஞானத்தில் சக்தி.
4. ஸ்மலா - அஞ்ஞானத்தை நிவர்த்தி செய்து எல்லாம் ஒன்றே என்பதை அறிவும் சக்தி.
5. அநுமலா - தீவ - பரஹ்ம ஐக்கியத்தை தெளிவுபடுத்தும் சக்தி.
6. ஸ்ரீனி - பரஹ்ம ஞானத்தை ஆத்மவித்தஸ்தரால்



போதிக்கும் சக்தி.

7. காமேஸ்வரி - தீவனுக்கு முக்தியை கொடுக்கும் சக்தியாக வரும். எதிர்மம் திறைத்துள்ள சக்தி.

8. கொளினி - தீவன் அடைந்த முக்தியை நிர்ந்தரமாக ஆக்கும் சக்தி.

என்ற முறையில் இந்த எட்டு தேவதைகளும் விளங்குகிறார்கள். ஐனனம், ரூபம், சம்ஸாரபந்தம், மரணம் ஆகியனவற்றை ஒழிப்பதற்குக் காரணமாக இருப்பதால் "ரக்ஷ யோகினிகள்" என்ற பெயரை அடைகிறார்கள். இவர்களிடமிருந்து கனத், காவியம்,

இளசு, நாடகம், ஸ்தோத்ரம் ஆகியனவர்கள் தோன்றுவதால் "வாக் தேவதைகள்" என்று அழைக்கப

**பரதவாஜ் ஸ்வாமிகள்**

படுகிறார்கள். இவர்களே 'அ' காரம் முதல் 'ஊ' காரம் வரையில் உள்ள அகரங்களைத் தொற்றத்திற்குக் காரணமாகக் காட்டிக் கொடுப்பதால் "மாக்குகா ம்வருகியி" என்று போற்றப் படுகிறார்கள். அகாராந்தி கூகாரத்த நயாகம செய்வது மாதுருகா நயாகம என்பதற்கிதது.

இந்த ஏழாவது ஆவரணம் ஞாவ வடிவ மானதும் சிவ . சக்தி ஐக்கியத்தையும், ஜீவ ப்ரஹ்ம ஐக்கியத்தையும் நெளிவுபடுத்தி, 'சிவோஹம்' என்ற எண்ணத்தை அடியம்பாற்ற மாஸ்யி என்ற எண்ணதூத ஏற்படுத்துவதாக அமைகிறது.

## 8. எட்டாவது ஆவரணம் தீர்கோணம்

இந்த தீர்கோணம் ஸ்ரீ சகரத்தின் மகதியில் உள்ள தீர்கோணம் "வரவ விதிநி பரதா சக்கிரம்" என்ற பெயருடன் இருக்கிறது. இது ஸ்ரீ சகரத்தில் 13வது முக்கோணம்.

இந்த முக்கோணத்திற்கும், ஏழாவது ஆவரண அஷ்ட கோணத்திற்கும் இடையில் வலது, இடது, மேல் என்ற முறையில் தானது நாற்கோணங்கள் இருக்கின்றன இதில் எவ்வா அஸ்திரங்களின் தேவனாகவும் தனுக், பாணம், பாசம், அங்குசம் என்ற ஆயுத தேவனாகவும் இருக்கிறார்கள். இந்த ஆயுத தேவன்களை ஆராதனை செய்த பிறகுதான் எட்டாவது ஆவரணம் தொடங்கப்பட வேண்டும்.

ஏழாவது ஆவரணத்தில் வந்தேகம், வீரீத எண்ணம், விளம்பகவீரணம் என்ற மூன்று

இந்த ஆவரணம் ஸர்வஸித்தி பாதாய சக்கரத்தில் மஹாகாமெஸ்வரி, மஹா வஜ்ரேஸ்வரி, மஹாபகவானிணி என்ற மஹா வஸ்த சிறப்புடன கூடிய தாய்கள் உள்ளனர்.

"அதிசகஸ்ய பொகிணிசு" என்ற பெயருடன் விஷ்ணுதீரர்கள். இவர்களுக்கு "நிரிபுராஃபா" தாய்களாக 7 தன சிம்மாஸனத்தில் வீற்றிருக்கிறார்.

மஹாகாமெஸ்வரி : காமநிரி ஆவரணத்தில் அக்ஷரியமான காமநிரி பீடத்தில் ஸாகபவ பீடாவஸ்தியினிலாக காதி வித்யா சக்தியாக சாதகனின் அகத்தமான இச்சைகளைப் போக

தும் சக்தியாக இருந்து கொண்டு பாசம், அங்

சுசம், அமருதகவசம், அரவம் ஆகியவைகளை தரித்து வரத், அபயம் என்ற ஆறுகைகளுடன் அழகான வஸ்திரம் தரித்து, ஒளிமிக்க ஆபா

ஷங்களான அணித்து ஸர்வ அவஸ்காரத்துடன், தன் சதுரங்க சேனைகளுடன், ஆத்ம தத்துவ

மாக, இச்சா சகதியோடும் மித்ரேச நாத குடனும் விஷ்ணுதீரன்.

2 மஹாவஜ்ரேஸ்வரி ஹாதி வித்யா ஸ்வரூபினிகாக விஷ்ணு சகதியுடன் விளங்கி, தானது ஆறுகைகளில் பாசம், அங்குசம், பாணம், வீசம், புலதகம், ஸுபாஸவடிடன் சர்வ அவஸ்காரத்துடன் பரிவாரங்கள் புடை சூழ சூரிய மண்டலம் என்ற ஐலாத்திர பீடத்தில், அன்

தன்மைகளை அகற்றி, மனத்தின் பல பூதங் களையும், அதன் செய்கைகளையும் சரி செய்து, அந்த மனத்தை திருப்பவும் உலக விஷயங்களில் செல்லவீட்டாமல் தடுத்தது சாதகனின் சாத னையை உள்முக்கமாக திருப்புவது என்பது இந்த ஆயுதங்களின் தன்மை, இதைத்தான் ஸ்ரீதா ஹைஸ்ரநாமத்தில் "மனோ ரூபேகூ" கோதண்டா பஞ்சதம் மாத்ரஸாயகா, ராகஸவ ரூப பாகாடயா கபொதாக்காராய் குசோஜ்வலா" என்று கூறப்படுகிறது. கோதண்டம் (நனுக்) மனம் என்னும் பஞ்சேந்திரியங்களின் தன்மை, வீச சாஸலை பாணம் என்றும், பாணம் என் பது விதும்பம், அங்குசம் எவபது வெறுப்பு, என்றும் கூறப்படுகிறது.

தனுக் (வீசு) : சக்திமானதை உள்முக்கமாக வளைத்து வீச மாதிரி திருப்புவது தனுக் என் றாகிறது. எப்படி ஒரு மரக்கிண்ணை கைவாய் பிடித்து இழுத்தால் வளைவுமோ அது போல்தது.

பாணம் (அம்பு) : பஞ்ச இந்திரியங்களின் அகத்த விஷய அனுபவங்களை நிலர்த்தி செய்து ஜிதேத்தரிய சக்திமானதை அடை விப்பது.

பாசம் : ஆத்மாவை எப்படியாவது அறிதல் வேண்டும் என்ற வீருப்பமே பாசம் ஆகும்.

அங்குசம் : அஞ்ஞானம் என்ற வெறுப்பே அங்குசம் ஆகும்.

இந்த எட்டாவது ஆவரண ஸர்வஸித்தி பாதாய சக்கரத்தில் மஹாகாமெஸ்வரி, மஹா வஜ்ரேஸ்வரி, மஹாபகவானிணி என்ற மஹா வஸ்த சிறப்புடன கூடிய தாய்கள் உள்ளனர். "அதிசகஸ்ய பொகிணிசு" என்ற பெயருடன் விஷ்ணுதீரர்கள். இவர்களுக்கு "நிரிபுராஃபா" தாய்களாக 7 தன சிம்மாஸனத்தில் வீற்றிருக்கிறார்.

மஹாகாமெஸ்வரி : காமநிரி ஆவரணத்தில் அக்ஷரியமான காமநிரி பீடத்தில் ஸாகபவ பீடாவஸ்தியினிலாக காதி வித்யா சக்தியாக சாதகனின் அகத்தமான இச்சைகளைப் போக தும் சக்தியாக இருந்து கொண்டு பாசம், அங் குசம், அமருதகவசம், அரவம் ஆகியவைகளை தரித்து வரத், அபயம் என்ற ஆறுகைகளுடன் அழகான வஸ்திரம் தரித்து, ஒளிமிக்க ஆபா ஷங்களான அணித்து ஸர்வ அவஸ்காரத்துடன், தன் சதுரங்க சேனைகளுடன், ஆத்ம தத்துவ மாக, இச்சா சகதியோடும் மித்ரேச நாத குடனும் விஷ்ணுதீரன்.

2 மஹாவஜ்ரேஸ்வரி ஹாதி வித்யா ஸ்வரூபினிகாக விஷ்ணு சகதியுடன் விளங்கி, தானது ஆறுகைகளில் பாசம், அங்குசம், பாணம், வீசம், புலதகம், ஸுபாஸவடிடன் சர்வ அவஸ்காரத்துடன் பரிவாரங்கள் புடை சூழ சூரிய மண்டலம் என்ற ஐலாத்திர பீடத்தில், அன்





பிறந்த தான், திருமண தீயங்களைக் கொண்டாடும் போது சிலர் அழைப்பிதழ், வாழ்த்து செய்திகளில், அவற்றை ஆங்கிலத்தில், 'பர்த்டே', 'வெட்டிங் டே' என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். ஆங்கிலம் விசித்திரமான, வித்தியாசங்களைக் கொண்ட மொழி. அதை நூலாளர் அதன் மரபுப்படிதான் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒருவருக்குத் திருமணம் நடக்கும் அத்தினத்தை மட்டுமே 'வெட்டிங் டே' என்று குறிப்பிட வேண்டும். அதன் பிறகு ஒவ்வொரு ஆண்டும் அத்தினத்தைக் கொண்டாடுவதானால் அதை 'வெட்டிங் ஆனிவர்சரி' என்றுதான் குறிப்பிட வேண்டும். ஆனால் ஒருவர் துணித்த நாளையும் சரி, அதன் பிறகு ஒவ்வொரு ஆண்டும் அத்தினத்தையும் சரி, 'பர்த்டே' என்று தான் குறிப்பிட வேண்டும். அவர் பிறந்த பிறகுதான் அத்தேதியை 'பர்த் ஆனிவர்சரி' என்பார்கள். எனவே, ஒவ்வொரு ஆண்டும் 'பர்த்டே'யையும், 'வெட்டிங் ஆனிவர்சரி'யையும் கொண்டாடுவோம்!

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்



டங்கள் எல்லாவற்றையும். சிருஷ்டித்து, காக்கவும் ஆற்றல் உள்ள சாமகலா ஸ்வரூபினியாய் வித்யா நத்துவத்தில் ஷஷம்ச நாதகுடன் மஹா ஸைவத்துடன் விளங்குகிறாள்.

3. மஹாபகமாவின் : ஹாதி வித்யா ஸ்வரூபினியாய் சுந்தர மண்டல ரூபமான பூர்ணகிரிபீடத்தில் பூர்ண சத்திரன் போன்ற நிருமேயிபீடம் வில், அமபு, பாசம், அங்குசம், புஸ்தகம் அபய முத்திளையை ஆறுகள்களில் தரித்து மதிமயமான ஆபரணங்களைப் பூண்டு, அழகான ஆடை அணிந்து சிவதத்துவத்தில் உட்கொண்ட நாதரோடு கூடி கிரியா சக்தி ரூபினியாக விளங்குகிறாள்.

ஆதமாவால் குணமத்திலும் குஷ்மமாக மஹநது றஹஸ்யமாக இருந்து இச்சா சக்தி. ஞானசக்தி, கிரியா சக்தியாக இருப்பதால் "அதிரஹஸ்ய போகினிகள்" என்ற பெயரை அடைகிறார்கள்.

நவாவரண பூணையில்லாது. ஸ்ரீசகர பூனது ஸ்ரீத்தியாவதில்லை நவாவரண பூனது செய்பவர்கள் தேவர்களால் போற்றப்படுகிறார்கள். ஸர்வ ஜனங்களாலும் வணங்கப்படுகிறார்கள். நவாவரண பூனது செய்யுமிடத்தில் மகாலக்ஷ்மி நிதியவாஸம் செய்கிறாள். வார் யாருக்கு என்னென்ன விருப்பம் நிறைவேற வேண்டுமோ அவரவர்களுக்கு அந்த விருப்பத்தை பராசக்தி புலனேஸ்வரி நிறைவேற்றி ஸலுக்கிறாள். பரமதூதம்ஸ ஸ்ரீமத் புலனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் நவாவரண பூனதுவான் ஸ்ரீசகர பூனதுவையத் தான் பாரத தேசத்தில் நூற்றுக் கணக்கானவர்கள் ஸுண்டய இல்லத்திலும், தொழில் நிறுவனங்களிலும், நடந்தி பராமனைகலின் பேரரசுனை நினைக்கச் செய்துள்ளார்கள். நவாவரண பூனதயில் "ஸர்வ ரோகஹா சக்கரம்" என்ற ஏழாவது ஆவரண பூனது உள்ளது. இந்த ஏழாவது ஆவரண பூனதுயின் மகிமைபால் கொடிய நோயான புற்றுநோய், வலிப்பு நோய், கப

ரோகம் கூட குணமாகி விடும். நோய் உடம்பில் ஒரு பகுதியில் வந்தால் கூட உடம்பு பூராவையும் அது பாதிக்கும்.

நோய் படுத்துகிறபாடு பெரிய அவர்ஸ்தையாகும். அது குணமாகும் வரை அமத்த தவிர வேறு ஒன்றும் தெரியாது. நோய் ஒரு மனையைப் போன்றது. அந்த நோயான மனையுமன்றும் வரை ஆரோக்கியம். குணம் என்ற 'கேமம்' தெரியாது. நோய் என்கிற மனையை பிளக்க முடிவதில்லை. நோய் என்கிற மனையை பிளக்க பராசக்தி புலனேஸ்வரி உதவுகிறாள். அவளது கருணை கோடாரியாக அந்த நோயாகிய மனையைப் பிளக்கிறது. உடனே 'கேமம்' என்கிற குணம் தெரிகிறது. இந்த நோயை பிளப்பதான "ஸர்வரோகஹா சக்கரம்" அடங்கிய நவாவரண பூனதுவையத்தான் ஸ்ரீ புலனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் செய்து பல அன்பர்களின் நோயை குணப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

கேரட்டா நீசில் போட்டு வேகவைப்பதைவிட இட்லி வேகவைப்பது மாதிரி ஆலியில் வேகவைத்தால் கேரட்டில் உள்ள சத்துக்கள் அழியாமல் இருக்கும்.

- சி. விஜி



# கண்ணோடு காண்பதெல்லாம்...



நீங்கள் காணும் எதுவும், எப்போதும் தெளிவாகவும்  
ஆய்விப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும் அல்லவா,  
இன்றோ எங்கள் மீட உள்ள கம்ப்யூட்டர்-சாஸ்டு கண்  
டிரோப்டானைக் கருவி மூலம் உங்கள் கண்களை  
மீரோதித்து கொள்ளுங்கள். இன்றே வாருங்கள்.  
இனி கிழிசுவாசை போடங்கள்.

**Turakhia**

OPTICIANS

முக. 4 ராஜகிருஷ்ணன் காலனி,  
சாலைப்பேட்டை, சென்னை-4.  
மொன்: 8277013, 8271976, 8221639.  
ஃபேக்ஸ்: 8273364.

**SAVERA**  
OPTICIANS

'மோனிடர்' வான்.  
7, ஆங்கிலம்சாலை தெருஞ்சாலை,  
சென்னை - 34.  
மொன்: 8277708, 8277826.  
ஃபேக்ஸ்: 8257709.

**VISION**  
**CAKE**

தெ.ப. சந்திரபா நகர், மொன்: அமெல்புடி, அண்டைது,  
சென்னை-20, மொன்: 491 3812/13. ஃபேக்ஸ்: 491 7380.  
தெ.ப. சாலை அமெல்புடி, அமெல்புடி நகர், சென்னை-43, மொன்: 471 0180,  
GF-A, 'தொண்டி' 6, 27 அப்பர் சங்கு ரோடு, சேத்துபட்டி,  
சென்னை-31, மொன்: 938 4821, 826 8034.

**Kapleshwar**  
**Optics**

35, கோ.ஸ் ரோடு,  
முக. 4 உஸ்மான் காலனி எதிரே,  
தி. நகர், சென்னை-17.  
மொன்: 8261076, 8264311,  
[www.kapleshwar.com](http://www.kapleshwar.com)

**Turakhia**  
OPTICS

தேவ. சாலை,  
ஜவாஹர் கோவில் எதிரே  
A1'-2, சவுது அனெல்புடி,  
அண்டைது நகர், சென்னை-40, மொன்: 8269297  
ஃபேக்ஸ்: 8260784.

தை பிரத்தால் வழி பிரக்கும்  
என்பார்கள். மணமாகும்  
பெண்களுக்கு வாழ்த்துக்களுடன்  
இந்தக் குறிப்புகளை வழங்குகிறேன்.  
அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி  
தேவமா லக்ஷ்மன் அவர்கள் -

கே. : இப்போது முன்பு பெண் அவள்  
காரம் என்பது ரொம்பவும் பிரபலமாகி  
விட்டது. திருமண இனங்களில் அழகுக்  
கலை நிபுணரின் உதவியோடு அவள்  
காரம் என்பது சீபேஷமாகி விட்டது.  
அது அவசியம் தேவைவானதா?

பதில் : "முன் நாடகவில கல்யா  
ணம் என்றால் கருப்பு. வெள்ளை  
புடைப்படமதான் எடுக்க முடியும் இஃ  
பொழுது விரிசூரான முனவெற்றத்தில  
கலர் புடைப்படம், விடியோ என்று  
பெருநி விட்டது. அவற்றிலேயே  
பலவித 'நாரக வேலை' என்பார்  
களே அப்படிப்பட்ட முன்னேற்ற  
மெல்லாம இருக்கிறது அவற்றில்  
நாம் அழகாகத் தெரிய வேண்டு  
மென்பது எல்லாப் பெண்களுக்கும்





தராவின் போது எடுத்த போட்டோவின் பிரதிகளை எடுத்து, புது வருட வாழ்த்தாக அனுப்பினோம். இது எங்கோரும் பரதுவாக வேண்டிய வாழ்த்து மடவாகியது.

- எஸ். சைத்தி

வேளிறு சொல்லலாம்.

கே. : மணம் பெண்ணை அழகு எடுத்து நல் எவ்வாறு எவ்வ செல்ப வேண்டும்?

பதில் : மணம் பெண் என்பவளுக்கு, மண் பார்த்து ஒரே கொல்லியிடம் அன்றிலிருந்தே பெண்பால் ஆரம்பித்து விடுகிறது. அதனால் உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது. அதனால் 24 மணி 24 மணி நாள்களிலுள்ள பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பருவ மாறுதல்களுக்கு 800 கொடுக்க உணவாக புட்டியில் போட்டு சாய்விட்டு வாழைப்போன்றும் ஒரே நாளில் எதுவும் மாற முடியாது. கையாளாதிற்று என்ற மாத்திரை நூல் விலிருந்தே உயர்வுப் பருக்கம், பிரரிடம் போல் பூக்கும் நூல் பெரிதாக்கலாம். 1 அல்லுச்சுக்கூடுப் படி பல கொண்களினியும் தண்ணீர் தராமல் கொண்டு கொள்ளலாம்.

அழகு பராமரிப்பு என்பது உச்சி முதல் பாதம் வரை எல்லா அங்கங்களிலும் ஆள் பரந்தியக் கவனிப்புதான். அந்தக் கவனிப்பை அழகுக் கூடா நிபுணர் கொள்ளலாம்.

கே. : முதலில் தலைய விஷயத்திற்கு வருவோம். இளநாசர்க்கு என்ன செய்வோம்? எனக்குத் தெரிந்த தபர் ஒருவர் கருவேல மரத்தை எண்ணெயை உபயோகப்படுத்தி வருகிறார்.

பதில் : இளநாசர்க்கு சத்து குறைவே முதல் காரணம். சரா மரத்தில் பருவ மாற்றம், இளநாச மரம் தெரிப்புகட்டி வேளா இளங்கனும் சில காரணங்கள் அதற்குக் கருவேல மரத்தை எண்ணெய் தளவாகத் தடவ்வது தப்பு.

தலையில் ஏற்கெனவே எண்ணெயை கரப்ப இருப்பதால் எண்ணெயை மேலும் தடவ்வதால் பிக்குதான் கூடுகெடுவோமென்று நன்றி மன்றாது.

இரத்தத்தில் ரெபு அல்லு நூலாவதால் ஏற்படும் இரத்தக் குறைபாட்டைத் தவிர்த்து, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அந்தப் பழங்களை விடும் சரப்பிடலாம். உணவில் கருவேல மரத்தை நன்றி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கே. : பெண்களுக்கு இருப்பில் பட்டை சாக்க கருப்புக் கோடு விழுகிறதே எதனால்?

பதில் : பெண்கள் உண்ணாவிடலை பிடிக்கும் இயக்கமாக அணிவதால் இரத்தக் கருப்பு விழுகிறது. இதைப் போக்க, போல் ஆயில் 2 ஸ்பூன், விளக்கெண்ணெய் 1 ஸ்பூன், ஆயில் ஆயில் 1 ஸ்பூன்

இவற்றை தனது கைத்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிப்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு தனது கைத் தடவிக் கொண்டு உற வேண்டும். பிறகு சத்தனம் வெட்டி, பேர் இளவிரண்டையும் பொடித்து, குழைத்துத் தடவி வந்தால் தளவையில் கருப்பு மாறவும், இந்த சமயத்தில் ஒன்றைக் கூற விரும்புகிறேன் -

இளநாச நாட்களில் பெண்கள் கரிதார் அணிந்து கொள்வதால் புடைவை கட்டிக் கொண்டு தெரியாது என்று கூறுகிறார்கள். புடைவை தாது ஏதோதானத்திற்கு ஏற்ற ஆடை இருப்பு தனது அளவையும் உதவுகிறது. அந்த ரீதியாகவும் தலை சாடை ஆள்களால் புடைவை கட்டிக் கொள்ள பெண்கள் பழகிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

கே. : உணவின் கீழ் கருப்பு வண்ணம், தனக்கணித்து கருத்திக்கு கருப்புக் கோடு இயங்குதல் என்ன செய்வோம்? முகமும் பண்பாட்டாக வேண்டும்.

பதில் : நேரகொண்ட வெட்டியோர், சந்தைப் பட்டாளமோ உபயோகிக்கலாம். முகம் பண்பாட்டாக இருக்க நான்கு பெரிய எலும்பிச் சம்பந்தத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து எலுக்கட்டி, 24 அளவு விநியோக. ஒரு ஸ்பூன் தவிர கைத்து கருத்து, முகம் இளவாகியல் மேல் நேரக்கி சர்ப்பு மூன்றில் தனது தேய்க்கவும்.

ஏற்கெனவே கொள்ள இரத்தப் பட்டாள குறைபாடு பூகி வெதுவெதுப்பான தீயில் நான்கு நாட்க் கருவையும் கைமாற தனக்கை அணிய தலை கருத்து. எவ்வ கீழ் போன்ற இடங்களில் கருப்பு போக, 'கென்னெல் மில்' (கென்னெல் மில்) என்று கடைகளில் வீத்கும் அனாத் தடவி, கைப் (சொம்) கொண்டு தேய்த்துக் கருவிலால் ஸாறு மாதங்களில் கருப்பு போய் விடும்.

உதட்டிற்கு கீழ் கருப்பு இருப்பது கொழுப்புப் பசு நகது கருவதால் உண்டாகிறது. அதற்கு ஹைட்ரோக் செய்து கொள்ள வேண்டும். மருக் கனம் மன்றத்து விடும். மூலிகை பீனீச் செய்து கொள்வதால் பின் விளைவுகள் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. அழகுக் கனம் நிபுணரிடம் அரோம மசாஜ் செய்து கொள்ளலாம். அதில் மூலிகை எண்ணு இருப்பதால் நல்ல பலன் அளிக்கும்.

அது போல் கால மீத வெடிப்பிற்கு முக் கிவமாக சிவக்கை எடுக்க வேண்டும். பித்த வெடிப்பு இருப்பதால் புடைவை முக்கியமாக பட்டுப்புடைவை ஜரினாக மாட்டி, மாட்டி இருக்கும். அதற்கு பெடிக்கூர் மசாஜ் செய்து கொள்ள வேண்டும். இரவில் clean milk உபயோகப்படுத்தலாம். இளநாசில்லாம் அழகுக் கனம் நிபுணரிடம் செய்து கொள்ளும் போது சரியாக அளவாகும்.

பெட்டி : மனமதி சத்திரசேகரன்



# வி

முழுதையிலும், வெளிப்புறச் செல்லும்போது செடிகளைப் பார்த்துக் கொள்ள சில வழிமுறைகள் உள்ளன.

இவற்றைப் படித்துப் புரிந்து கொண்டு உங்கள் வசதிக்கு ஏற்றாற்போல செய்யுங்கள்.

1. ஊருக்குக் கிளம்புமுன், செடிகளுக்கு நன்றாகத் தண்ணீர்ப் பாய்ச்சுங்கள், நீண்ட நேரம் தூங்குகிறாற்போல.

2. தொட்டிச் செடிகளாக இருந்தால் செடிகளை நேராக வெயிலில் படும் இடத்திலிருந்து கூலான அறைக்கு மாற்றி விடுங்கள்.

3. இப்போது செடிகள் தானாகவே தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ள ஒருமுறை - பழந்துவளியை வாலாகக் கிழித்துத் திரி மாதிரி திரித்துக் கொள்ளுங்கள் இதன் ஒரு முன்னைய பூத்தொட்டியின் அடியில் உள்ள ஓட்டையில் செருகி விடுங்கள். இப்போது தொட்டியைத் தண்ணீர் நிரம்பிய ஒரு பாத்திரத்தில் அல்லது மண்தட்டில் வைப்புகள். திரியின் இஞ்சொரு முனை தண்ணீரில் தலையடிமாறு. இப்போது சொட்டுச் சொட்டாக நீர் இந்தத் திரி வழியாக மேலே தொட்டிக்கு ஏறும்.



“நான் இளமும் குடம் குடமாக தண்ணீர் ஊற்றுகிறேன். இந்த சொட்டு நீர் எப்படிப் போதும்”

எங்கிறீர்களா? நாம் தொட்டி முழுதும் வெள்ளமாகும் படி தண்ணீர் ஊற்றினாலும் செடிகளுக்குத் தேவையானது இந்தக் குறைந்த அளவு தீரே ஆகும்.

மண் முழுதும் உலர்ந்து போகாமல் ஈரம் எப்போதும் இருக்கும்படியாக இந்தத் திரிக் காப்பாற்றும் பல நாட்களுக்கு. சொட்டு நீர்ப் பாசனம் என்று ஒரு நீர்ப்பாசன முறை சில ஆண்டுகளாகப் பிரபலமடைந்து வருவதே இந்த

அடிப்படைமீள்தான். துணிக்கும் பதிலாக தேவையான நீர்க் கலிற்றைக் கூடப் பயன்படுத்தலாம்.



## செடிகள்!

4. மேயில் சொல்ல முறைக்கு சுற்று மாறுபட்ட முறை இது. நீர் நிரம்பிய பாத்திரத்தை தொட்டியை விடச் சுற்று உயரமான இடத்தில் வைப்புகள். திரியை அந்தப் பாத்திரத்திலிருந்து தொட்டிக்கு மேலாக விடுங்கள். இதனால் மண் எப்போதும் ஈனனந்தாற்போல இருக்கும்.

5. செடிகளுக்குத் தண்ணீர் - தளரிகத்தான் - முடியவில்லை. செடிகள் தண்ணீரை இழப்ப



க

டத்து போன இருப  
தாம் நூற்றாண்டில்  
நமது குடும்பச் சூழ்  
நிலை படிப்படியாக பல மாறு  
தல்களைக் கண்டிருக்கிறது.  
இந்த மாறுதல்களை வரும் புதிய  
நூற்றாண்டில் பல பிரச்சனை  
களை உண்டாக்கியிருக்கிறது.  
பல குடும்பங்களில் மகன்கள்  
மேல் படிப்பிற்காக வெளிநாடு  
களுக்குச் சென்று விடுகிறார்  
கள். மகன்களோ வெளிநாட்டி  
லிருக்கும் மாப்பின்னைகளை  
மணந்து அங்கேயே தங்கி விடு  
கிறார்கள். இதனால் பாதிக்கப்  
படுவது யார்? வயதானவர்  
களே! அவர்களின் நிலை  
என்ன? எதிர்காலம் அவர்

புதிய  
நூற்றாண்டில்

# முதியவர்கள்

யில், மாறி வரும் சமூகத்திற்கு இவரது அனுபவத்திலிருந்து  
தரும் அறிவுரைகளைப் பார்ப்போமா—

கேள்வி : நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் பெரும்  
பகுதியை போன நூற்றாண்டில் கழித்தவர்கள். இந்த  
அனுபவத்தில் நீங்கள் நமது குடும்பங்களில் கண்ட மாறி  
வரும் சூழ்நிலையில் கவாரசிபமான விஷயம் என்ன?

"தஞ்சை மன்னில் காலிரியின் மடியில் தலாட்டப்  
படும் ஊர்கள் திறைய உண்டு. அதில் இனையும் சேர்ந்து  
மணக்கும் திருமணவாறு எனது ஊர். பிறத்தது முதலே  
கட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்த்தவன் தான். பன்னிப் பரு  
வத்தை தஞ்சையிலும், கல்லூரிப் படிப்பை சிதம்பரத்திலும்  
கழித்த போது, 'கல்வி', தி ஜானகிராமன், குப. ராஜபீகா  
பாவன் போன்ற எங்கள் மாஸ்ட்டத்து எழுத்தாளர்களின்  
வருணனைகளில் உணர்ந்து ஊறிப் போயிருக்கிறேன்.

அவர்கள் கதைகளில் எழுதுவதைப் போல் கட்டுக்  
குடும்பங்களில் வாழ்வது ஒரு கசமான அனுபவம்.  
குடும்பப் பொதுப்பு என்ற கண்ணிய இழக்காது, பெற்  
றோர்கள், தாத்தா - பாட்டி என்ற ஒரு கசமான போர்வை  
தழ்முடைய அன்றாடப் பிரச்சனைகளில் இறங்கி வரமா  
காப்பாத்தி விடும்.

வீட்டில் பெரியோர்  
கள் சேங்கும் பூசை மண  
மும், அனு பவசாஸிதின்  
சுவைமல் மணமும் தம்மை  
கலர்ந்த திருக்கும். புதிதாக  
திருமணமாகி வரும்  
பெண் கூட அழகான சிறு  
ஜத்திலிளக்கு போல் பிர  
காசிப்பாள். அருமையுடன்  
மாமியார் அத்த விளக்கிய  
அழகாகத் திரி போட்டு.  
அவ்வாறு எண்ணெய்  
விட்டு, ஒலியைத் தூண்டு  
வது போல், சொல்லிக்



களுக்கு என்ன பாதுகாப்பை  
அளிக்கப் போகிறது?

மாறுபட்ட இந்தச் சூழ்  
நிலையை அவர்கள் எப்படி  
சமாளிக்க வேண்டும்? அவர்  
கள் மன அமைதியான வாழ்க்  
கையை வாழ. இளைஞர்கள்  
என்ன செய்ய வேண்டும் என்  
பதை விளக்குகிறார் திரு. ஆர்.  
சுப்பிரமணியம். இந்தச் சூழ்  
நிலையை தன்கு புரிந்து  
கொண்டுள்ள இவர், தமைய  
மைப் பொறியாளராக பணி  
யாற்றியதோடு, எம். வு. கமி  
சுப்பிர மணியம் என்று பெயரில்  
எழுத்தாளராக தமிழ் வாசகர்க  
ளிடையே அறிமுகமானவரும்  
கூட. இரண்டாயிரமாவது  
ஆண்டு அறிமுகமாகும் நிலை

கொடுக்க வேண்டியவற்றை நன்கு சொல்லிக் கொடுத்து, அவளை திறமைவாய் இவ்வத் தரவியாக உருவாக்கும் ஆழ்கே தனி. தீய வளி, பொங்கல், புது வருடப் பிறப்பு என பண்டிகைகள் வந்தால் ஒரே கொண்டாட்டம் தான்!

ஆனால் இன்றைய சமுதாயத்தில் இவை அளவற்றும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மறைந்து வருகின்றன. கூட்டுக் குடும்பம் என்ற வார்த்தைக்கே இடமில்லை. மாண்புமிகு வரும் முன்னரே தனியாக குடிதனம் நடத்த, என என்ன எப்படி வாய்க வேண்டும். செய்வ வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்ட பின்னரே திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர். வீட்டு வழக்கப்படி சமையல் கற்றுக் கொள்ள அவர்களுக்குப் பொறுமையும் இல்லை. நேரமும் இல்லை. அவை கணவனோ சூழ்ந்த களோ எதிர்பார்ப்பதும் இல்லை. கடைமீல் கிடைக்கும் பாதி தயாரான உணவை வெகு சீக்கிரம் சமைத்து சாப்பிடத்தான் நேரம் இருக்கிறது. அதனால் பெரியோர்களிடம் கற்றுக் கொள்ளும் போது கிடைக்கும் இனிய அனுபவம் (Intimacy) அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. பண்டிகைகளை கொண்டாடுவதில் கூட சிரத்தை துறைத்து வருகிறது."

கேள்வி : இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் முதல் முதலாக மாறுதல்கள் எப்போது ஏற்பட்டன?

"சென்ற தூற்றாண்டின் முதல் பாதி முடிவடையும் நேரத்தில் தமது நாட்டிற்குச் சுதந்திரம் கிடைத்து விட்டது. அரசு துறைகளிலும், தனியார் துறைகளிலும் ஆய்விவையர்கள் வசித்து வந்த பதவிகளிலும் கூட இந்தியர்கள் - குறிப்பாக தமிழர்கள் இடம் பெறும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. அதனால் குடும்பத்தில் இளைய தலைமுறைகளின் டில்லி, பம்பாய், கல்கத்தா என்று போகத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

அப்படிப் போனவர்கள் ஆண்டுக்கு 9-10

முறைபோ, பண்டிகை விடுமுறைகளிப்போ, கல்யாணத்தை ஒட்டியபோதான் வருவார்கள். பெற்றோர், பெரியவர்களுடன் கலந்து கொண்டார்கள். அந்த சில நாட்களுக்குக் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தழும்பும், பேச்சிலும், சிரிப்பிலும் கண்காட்டும் முடித்து திரும்பும் போது சோகம் வந்து அவர்களை சூழ்ந்து கொள்ளும்.

"எப்பன் டில்லியில் பெரிய வேலைவில் இருக்கிறான்" என்று பெருமையாக சொல்லிக் கொள்ளும் தகப்பனார் கூட, வாசலில் வந்து வழி அனுப்பும் போது, மேல் துண்டினால் கண்ணைத் துடைத்துக் கொள்வார்.

ஆனால் இந்த காலகட்டத்தில் கூடப் பெரியவர்கள் வீடுப்பப்பட்டால் டெல்லி, பம்பாய் போன்ற ஊர்களில் வேலை செய்வதும், கிராமத்தை விட்டு வர அவர்கள் தயாராக இருந்தால், அவர்களை உடன் அழைத்துச் சென்று வைத்து கொண்டார்கள். தானாக ஆக நகரத்தில் உள்ளேயே இருந்தாலும் பெற்றோரும், பிள்ளைகளும் தனியாக இருக்கும் பழக்கம் வளரத் தொடங்கி விட்டது.

கேள்வி : மேல் நாடுகளுக்குச் சென்று விட்ட பிள்ளைகள் பெற்றோரை உடன் அழைத்து செல்வக் கூடாது?

"சென்ற தூற்றாண்டின் இறுதியில் நான் அமெரிக்காவிலுக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கு அமெரிக்க மக்கள் வாழும் வாழ்க்கை என்னைப் பெரிய அளவில் பாதித்து விட்டது. அமெரிக்க மனிதன் பல நாடுகளுக்குச் சென்று பல பணக்கட்டுரைகளை எழுதி வவர். அவர் அக்கட்டுரைகளை எழுதும் போது அவருடன் பலமுறை குறிப்புகளையும் புத்தகங்களிலிருந்து பல விஷயங்களையும் இணைத்து வடிவமைக்க உதவியிருக்கிறேன். அவ்வாறு, அமெரிக்காவைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கையில், அவர் நேரில் காணாத 9-10 சூழ்நிலையை விவரித்தார்..."



அவ்வை கேசியாக செய்யும் போதோ அல்லது பாயசமாக வைக்கும் போதோ ஒரு கயூன் தெய்விட்டு வசனை வரும் வரை வேகாக வறத்து விட்டு பின் பீக்கலியில் சன்னமாக உடைத்துச் செய்தால் ரவை கேசரி போல் இருக்கும். சீக்கிரமும் செய்வதாம். பாயசமும் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- எம். விசாலம்



"கரேன் என்ற பெண்மணியின் வீட்டு விருத்தாளியாக நான் சென்றிருந்தேன். அவருடைய வீட்டின் பின்புறப் பகுதியில் ஒரு 'டி.ரெயிலர்-ஹவுஸ்' இருந்தது. கரேனும் அவரது கணவரும் வீட்டில் குடி இருக்க, அவருடைய மாமியார் 'டி.ரெயிலர்-ஹவுஸ்'வில் குடியிருந்தார். இதைப் பற்றிக் கேட்டபோது, கரேன் சொன்னார்,

"நான் சப்பாணம் ஆகி வீட்டுக்கு வந்த பிறகு மாயியார் எது சொன்னாலும் தட்டிக் கேட்காமல் செய்து வந்தேன். அந்த வாழ்க்கையில் ஒரு போலித்தனம் இருந்தது. எனவே என் கணவரிடம் நிலைமையை விளக்கி நேன். அவரும் தாயைக் காப்பாற்ற வேண்டிய கடமையிருந்தும் விவசாயம், மணம் செய்து கொண்டு வந்த மனைவியை மணம் கொணாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பிலிருந்தும் விவசாயம் இருக்க, தாயை 'டி.ரெயிலர்-ஹவுஸ்'வில் தங்க வைத்துள்ளார். நான்கு முன்புறம் உள்ள வீட்டில் இருக்கிறோம்" என்றார். மனைவியை இந்த நிழத்தினைய விவரித்தது 1968ம் ஆண்டில்.

1994ம் ஆண்டில் நான் பார்த்தபோது அமெரிக்காவில் 'டி.ரெயிலர்-ஹவுஸ்' கூட இல்லை. பெற்றோர்கள் முதியோர் இல்லங் களில்தான் தங்கியிருக்கின்றனர். அங்கு அவர்கள் சகல வசதிகளுடனும், அரசு தந்துள்ள சலுகைகளுடனும் வசதியாக இருக்கின்றனர். அவர்களின் பிள்ளைகளும், பெண்டறும் கருடநிற்கு இருமுறை, அதாவது தந்தையர் தினம் (Father's day) தாயர் தினம் (Mother's day) அன்று பரிசுகளுடன் வந்து பார்ப்பின்றனர். அவர்களுடன் தேர் மட்டும் அருத்துகின்றனர்; உணவு கூட சாப்பிடுவது கிடையாது.

இந்த மாறுபட்ட சூழ்நிலையை, தொத தரவு அளிக்காது தங்களை தானே பெற்றோர்கள் பார்த்துக் கொள்ளும் விஷயத்தை நம் நாட்டி விருந்து அங்கு சென்றுள்ள இளைப தவை முறையினர் பார்த்து கிரகித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதனால் மெல்ல, மெல்ல அவர்கள் மனதிலும் பணத்தை அனுப்பினால் வசதியாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய முதியோர் இல்லங்கள் இத்தியாவில் உருவாகாதா என்ற ஆவல் படரத் தொடங்கியுள்ளது.

அதிலும் ஒரு தன்னலம் அடங்கியுள்ளது. அங்கு வாழும் மக்களுக்கும், மகன்களுக்கும் சூழ்நடை பிறக்கும் போதும், அவர்கள் வளர்ந்து தர்சரி செல்லும் வரைவிறும் பெற்



**உருவனக் கிழங்குகளோ,**  
**சேனைக் கிழங்குகளோ மெல்லிய**  
**தனத் துண்டுக்களாக வெட்டி என்**  
**செய்கிப் பொரித்து (உப்பு, காரம்**  
**சேர்த்து) இமை எதுமிச்சம்பழ சாதத்**  
**திக் உவந்தால் வெகு ஜோராக இருக்**  
**கும்.**

- சி. விஜி

தோரின் உதவி தேவைப்படுகிறது. அந்தக் கடமை உணர்வு வரை, பெற்றோர்களுக்கு டிக் வெட் வாங்கி அனுப்பி, மற்ற செலவுகளுக்குப் பணம் அனுப்பி அவர்களை அழைத்துக் கொள்ளின்றனர். குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகும் அவர்களை எவ்விதக் கொள்ள விரர் வீதும்புயதால் அவர்களை 'ஸ்பான்சர்' செய்து விடுகின்றனர். அதாவது கட்டாயம் இரண்டு வகுத்திற்கு ஒரு முறை ஆறு மாதம் அவர்களுடன் வந்து தங்க வேண்டும். பெற்றோர்களின் உதவி தேவை இல்லை, அவர்கள் அங்கு இருப்பது மருத்துவச் செலவுகளையும், தேவைகில்காத பல பிரச்சனை களையும் உண்டாக்கும் என நினைப்பவர்கள் அவர்களை திருப்பி அனுப்பி விடுகின்றனர்."

**கேள்வி :** வெளிநாடுகளுக்கும் போகாமல் இத்தியாவிலேயே பலர் வேலை பார்ப்பின்றனர். அவர்களின் பெற்றோருக்கு என்ன நிலை?

"இங்கேயே வாழும் இளைஞர்கள், இத்தியாவில் இருந்தாலும் வெளிநாட்டில் வாழ்கின்ற அளவிற்கு வாழ்க்கைத் தரம் இருக்க வேண்டும் என நினைக்கின்றார்கள். அதனால் கணவன் - மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போக தேரிடுகிறது. இவர்களுடன் பெற்றோர் இருந்தால் குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் சிரமப்படுவதில்லை. குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகுதான், பெற்றோர்களுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் உள்ள கருத்து வேறுபாடு வெளிப்படுகிறது. ஆராய்ந்து பார்த்தால்,



புதுத் துணிகள் பாத்திரங்கள் பேல் ஒட்டப்பட்டுக்கும் கூடிக்கொண்ட எடுத்த பின், அந்த இடத்தில் இருக்கும் பிசியெய் சோப்பிற்குப் போகாது. துளி மண் மென்மையை விட்டுத் தேய்த்தால் சத்த மாகப் போய்விடும்.

- எஸ். மீட்டம்மா

தலைமுறை இடைவெளி என அழிய வார்த்தைகளால் இதுவை மூடப் பார்க்கின்றனர்.

இந்தத் தலைமுறை இடைவெளி தந்தை - மகனிடத்தில் மட்டுமல்ல தாதா - பேரன் களிடமும் காணத் தொடங்கியுள்ளது. புதிய தலைமுறையினரின் உணவுப் பழக்கமும் வாழ்க்கை முறையும் முதிய தலைமுறையினரால் ஏற்றுக் கொள்ளும்படி இருப்பதில்லை. இதனால் நிறைய வித்தியாசங்கள், கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றுகின்றன. பாட்டு, சினிமா, தொலைகாட்சி தொடர்கள் என ஒவ்வொரு தலைமுறையினருக்கும் பல வித ஆர்வங்கள் உள்ளன. இவற்றில் கூட கருத்து வேறுபாடு வருவதால் அத்தத் தொலை காட்சிப் பெட்டியும் அதனை இயக்கும் ரிமோட் கண்ட்ரோல் கருவியும் பட்டியாடு படுகின்றன.

மென்மையான இசையை விரும்பும் முதி யோர்களுக்கு, சத்தமான இசை ரசிப்ப தில்லை. இவ்வாறு சிறு சிறு விஷயங்களில் தோன்றும் வேறுபாடுகளை இரண்டு தலை முறையினரால் தாங்க முடியவில்லை. தடுவில் உள்ள மகன் - மகள், முதலியோரைக் கொண்ட தலைமுறை இந்தப் பிரச்சனைக்கு இடமே வராதிருக்க முன் முதலியேயே பெற ரோளை தனியே செனகரிவராக இருக்கச் செய்கின்றனர்."

கேள்வி : அடுத்த நூற்றாண்டு தொடங்கி விட்டது. இந்த நிலையில் இந்தப் பிரச்சனைக்கு என்ன தீர்வை நீங்கள் காண்

சிறீரகன்!

"இந்தக் காலத்தில் அமெரிக்காவுக்குப் படிக்கச் சென்று, வேலை பார்க்க என தயி கிட்ட இளைஞர்கள் பெரும்பகுதியினர். அவர்கள் பெற்றோர் இத்தியாலில் மகன் மகள் தந்த வசதியான வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். அவர்கள் இருக்கும் வரை, எப்போதாவது வரலாம் என நினைப்பவர்கள் அவர்கள் மறைவிற்குப் பிறகு அனைத் கூட செய்ய மாட்டார்கள். அத்தகைய அவர் களுடன் அங்கு போய் தங்க முத்த தலை முறையினரின் மனம் இட மளிப்பதில்லை தம் தாட்டு ஸாராரம் பூனது புனல்காரம், ஆலய வழிபாடு முதலியவை அவர்கள் உடலில் ஊறிப் போயிருக்கிறது.

இங்கே வசதிகளுடன் வாழும் பெற்றோர் உடல் தலம் தன்றாக இருக்கும் வரை பிரச்சனை இல்லை அப்படி ஏதாவது உடல் தலம் தொடங்கித் தற்காப்பாக மாஸ்டர். நேரவந்தெக்கப் போன்ற மருத்துவ வசதி களை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சாதாரண சேவைகளான கடைக்குப் போய் வருவது, வங்கிக்குப் போய் வருவது, வரி கட்டுவது, வீட்டில் மின்சார - தண்ணீர் பிரச்னைகளை சரி செய்வது போன்ற அடிப் படை வேலைகளுக்கு உதவி இல்லாமல் தவிச் சிறார்கள். இந்த சேவைகளை நம்பிக்கை யுடன் தல்ல முறையில் அதிக செலவில் வாமல் செய்வக் கூடிய தல்ல நிறுவனங்கள் வளர்த்து ஓர வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் நிவர்த்தியாக, ஒரு வசதி யான ஏற்பாடு இந்த நூற்றாண்டில் மெல்ல மெல்ல வரத்தான் வேண்டும். இப்படிப்பட்ட தயவியருக்கு அன்றாட வசதிகள் அல்லா னவையும் கொடுத்து, சாப்பாடும் சிற்றுண்டியும் தத்து, மருத்துவ வசதிகளை அளித்து, ஆன் மீகம் முதல் சினிமா வரை அனைத்தையும் விவரிக்கும் பத்திரிகை முதலிய பொழுது போக்குகளை ஏற்பாடு செய்து, செனகரிய மான அனைவர அங்கு குடியிருப்புகளில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய - Senior citizen's home என்பது போல அளமைய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும். அரசும் அதற்கு தனி சலுகைகள் தர தேரிடலாம். அப்போதுதான் முதியோர் சமுதாயமும் மன அமைதியுடன் வாழலாம். இணைய சமுதாயமும் அவர்களை ஓரவீறிக் அடிக்கடி வந்து கவனித்துக் கொண்டு, உலகில் எத்தப் பகுதியில் வாழத் தாதும் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

மேட்டி : ராஜ்யாஜ் சந்திரசேகர்

# எங்கு வாங்குவீர்?



83.30  
12.50



82.00  
12.50



12.50



42.00  
12.50



110.00  
12.50



50.00



73.50  
12.50

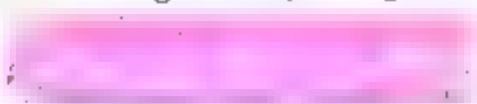


32.50  
12.50



9.00

மேலே உள்ள பொதுக்கள் மட்டுமல்லாது எங்கள் கீட்டு உபயோக பொருள் களுமே சென்னைமேயே குறைந்த விலையில் கிபிக்ஷாவின் மட்டும்தான் கிடைக்கிறது. கிபிக்ஷா இந்து சர்க்கா கீட்டு உபயோக பொருள் களின் விநியோகவிற்ப் சென்னைமேயே No.1.



மிகுந்த சலுகையை  
**10%**  
என்கவுண்ட்

Pay Less ... Always

- 0075, டிசைன்ட் காலனி  
-25, 2வது அடுக்கத்து  
844, கவது சென்னை  
22, முதல் அடுக்கத்து  
0-03, கிபிக்ஷா காலனி  
VC, கிபிக்ஷா சென்னை  
19, பதம் காலனி சென்னை சென்னை  
101, கிபிக்ஷா சென்னை  
23, கிபிக்ஷா சென்னை  
2, 1வது அடுக்கத்து சென்னை சென்னை  
81, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
284, 2, சென்னை சென்னை  
232, கிபிக்ஷா சென்னை  
19, சென்னை சென்னை  
214, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
12, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
20, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
80, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
81, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
80, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
80, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
8, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
15, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை  
33, 5 R P சென்னை சென்னை

## புதிய கிபிக்ஷாக்கள்

- 13, 2வது குறுக்கு தெரு, கிபிக்ஷா சென்னை  
(பதம் சென்னை சென்னை)  
71, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை சென்னை  
204, முதலாவது அடுக்கத்து சென்னை  
225, சென்னை சென்னை சென்னை சென்னை  
1/87, முதலாவது தெரு சென்னை  
(பதம் சென்னை சென்னை சென்னை)  
2, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை  
4, 4, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை  
113, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை  
81, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை  
221, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை  
81, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை  
19, கிபிக்ஷா சென்னை சென்னை சென்னை

**சென்னையில்  
36 கிபிக்ஷாக்கள்**

**4910392**

# சௌபாக்கியா No.1 கிரைண்டர்

முதல் காரணம் : வாடிக்கையாளர்கள்  
முக்கிய காரணம் : வாடிக்கையாளர்கள்



பல நிறங்களில்,  
பல அளவுகளில் கிடைக்கும்

வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் ஆயிரம் ஆயிரம் நன்றி!  
தரமான தயாரிப்புகளுடன் எங்கள் சேவை என்றும் தொடரும்.

## SOWBAGHYA®

அன்றும்... இன்றும்... என்றும்... உங்களுக்காக!

32-A North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph : 8253547 / 8252908. Fax : 4341662  
Chrompet : 2404420 Erode : 260245 / 269865 Bangalore : 5587587.



**ப**ருப்பு மற்றும் விதைகளை முளைக்கட்டி சாப் பிடுவது பற்றி உங்களில் பலர் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். முளைத்தல் என்பது இயற்கை வள வரப்பிரசாதம். முளைத்த பருப்புகளில் பருப்பு களுடன் வளரும் தன்மை உள்ள ஒரு வித உயிர் சக்தி இருக்கிறது.

### முளைத்தலின் பயன்கள் :

இயல்பாக பருப்பு வகைகளில் இருக்கக் கூடிய வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ போன்றவற்றின் அளவு முளைத்தலின் மூலமாக பருப்புகளில் பலமடங்குகிறது. வைட்டமின் சி சில வகை பருப்புகளில் முளைத்தலின் போது பத்து மடங்கு வரை அதிகமாகிறது.

அதே போல் முளைத்தலின்போது வைட்டமின் பி, (நையமின்) வைட்டமின் பி2 (ரைபோஃபோலின்), திசுலோனிக் ஆசிட் என்ற வைட்டமினும் இரு மடங்குக்கும் அதிகமாகிறது.

பருப்பு வகைகளில் உள்ள இரும்புச் சத்து முளைத்தலின் போது ஏற்படும் வேதியியல் உயிரியல் மாற்றங்களால் நம் உடலில் எளிதில் ஊறிருசகக் கூடிய வகை இரும்புச் சத்தாக மாறுகிறது.

சில வகை பருப்புகளில் உதாரணமாக சோயா பீன்ஸ், பசுவசயாக (அ) ஊழைவத்து உள்ளடங்க அந்ல் உள்ள ஒரு வகை புரோட்டீன் கள் நம் உடலுக்கு ஒவ்வாத, செயல்



கூடிய உண்டாக்கி விடும். அந்ரீரணம், பேதி போன்ற பறவை உண்டாக்குவதோடு, உடலின் வன்மையைக் குறைக் கூடிய செய்வும். இதனால் இந்த வகை பருப்புகளை வேக வைத்து உண்டிதோம். அப் பொழுது அந்த நச்சப் பொருள்கள் செயலிழக்கிறது.

உதாரண வேக வைக்கும்போது பருப்புவகைகளில் உள்ள வைட்டமின்கள் அழிந்து விடுகின்றன (அ) வெலிபேதி விடுகின்றன.

எனவே இந்த வகை பருப்புகளின் நச்சத்தன்மை ஏமா போக வேண்டும், வைட்டமின்களும் அழியக் கூடாது என்றால் அதற்கு ஏபிர வழி முளைக்க வைத் தலை ஆகும்.

இத்துடன் முளைக்க வைத்தலின் போது பருப்பு வகைகள் எளிதில் செரிமானம் ஆகக் கூடியவையாக மாற்றப்படுகின்றது. தேவையப்பட்டால் முளைத்த பருப்புகளை வேக வைக்கும் போது இவை எளிதில் வெந்து விடுவதால் எரி பொருளும் சிக்கனம்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் வெந்தயத்தை

எதற்காக

தூர்வங்களை

முளை கட்டி

சாப்பிட

வேண்டும்

வெறுமனே (அ) ஊற வைத்துத் திணும்  
மென்று சாப்பிடுவதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஆனால் அப்படிச் சாப்பிடும் போது ஒதுவீத சுடப்புச் சுவையுடன், சூழ சூழப்பும் வாழில் உண்டாகும். ஆனால் அதே சமயம் வெந்துய்த்து நுண் சுட்டிய பிறகு சாப்பிட்டால் மேற்கூறிய சுடப்பும், சூழநுட்பமும் இவ்வாறே இருப்பதுடன் சுவை உடல் சாப்பிடுவது போல சுவையாக இருக்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடிய கஞ்சி மாணியில் கலக்கப்படும் பல பருப்பு வகைகளையும் முளைக்க வைத்து பிள திழலில் உலர்த்தி பின்பு கஞ்சி மாணியாக அளவாகக் கொண்டால் அதில் வைட்டமின் மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிகமாகும்.

**முளைக்க வைக்கக் கூடிய பருப்பு வகைகள் -**

பொதுவாக நுகரப்படும், பயறு, சேற்றவரகு, கோதுமை, வெந்தயம், நெள, கொண்டு, உளுந்தி, எள், சொறடி, புட்டாளி போன்ற பொருள்களை முளைக்க வைத்துப் பயன் படுத்துவது மிக நல்லது.

மேற் கூறிய பொருள்கள் கலந்து செகைப் படும் அளவத்து உணவு வகைகளிலும் அவற்றை முளைக்க வைத்துச் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம் உதாரணமாக -

இட்லி, சட்னி, சேற்றவரகு புட்டு, டோனி, தேர்வை, எலி , முருளிமீன்கள்.

**முளைத்த கோதுமை**

மற்ற முயலாத பருப்பு, தானிய வகைகளில் இது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. இதில் இயற்கையாக வைட்டமின் & அதிக அளவில் உற்பத்தியாகிறது.

எலி & பிள & தாள் முதுமைவடை.

காமல் இயற்கையாக இருப்பதற்கும், கரு உண்டாவதற்கும், உடல் அழகிற்கும் பயன்படும் வைட்டமின் & ஒரு எதிர் ஆக்சிஜனேற்றி (Anti oxidant) இது தோலில் கருக் கூசுக் கரவிடாமல் தடுக்கும்.

இந்த முளைத்த கோதுமைசிலிருந்து ஒரு வகை என்ஸைம் எடுக்கிறார்கள். அதற்கு முளைத்த கோதுமை என்ஸைம் (Wheat germ) என்று பெயர். இது அழகு சிகிச்சைப் பொருள்கள் செய்வதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்த என்ஸைமையத் திணும் தோலில் தடவி வர சருமம் கருக்கங்கள் இன்றி பளபளப்புடன் மிண்டும். பிரச்சுத் தித்தப் பிறகு பெண்களுக்கு அடி வயிற்றில் ஏற்படும் வெண்ணிற வரிகளை கரவிடாமல் தடுக்கும் அப்படி வெண்ணிற வரி இருந்தால் அதில் திணும் தடவி வர அவை சிறிது நன்றியும் இந்த முளைத்த கோதுமை கேன்சர் தோலாஸிகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகும்.

**சத்து மாவு கஞ்சி :**

இங்கு கீழே கூறப்படும் கஞ்சி மாணியில் எந்த வகைகளெல்லாம் முளைக்கட்ட முடியுமோ அவற்றை முளை கட்டி பின்பு திழலில் உலர்த்திப் பிள அளவத்து வகைகளையும் கலத்தலையே இளம் வயுப்பாக வறுத்து மாவு மிகவில் கொடுத்து அளரத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த வகை சத்துமரண எங்கள் குடும்பத்தில் அளவையும் இளம் சாப்பிடுவதுடன் என்னிடம் வரும் தோலாஸிகள் அளவையும் சாப்பிட்டு பலன் கண்ட அநுபவ முறை யாகும். நீங்களும் செய்து சாப்பிடலாம்.

சேற்றவரகு - 250 கிராம்



**மக்களவர் மலரில் ஒரு சமோதரி பலத்தம் பருப்பை வறுத்து உபயோகிக்கச் சொன்னார். நான் துவரம் பருப்பை கூட இலேசாக வறுத்துதான் வேக விடுவேன். என்தில் வெத்து விடுவதுடன் சும்பார் சீக்கிரம் கெட்டுப் போவதுமில்லை.**

**- என்.கே. சகவரி**



புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்

## A TRENDSETTER IN SWEETS

இனிமை • புதுமை • தனித்தன்மை

## K.V. Iyer Sweets & Savouries

220, Mint Street, Park Town, Chennai - 600 003. Ph: 535 53 69.

**Specialist in**

- Badam Sweets
- Kaju Sweets
- Ghee Sweets
- Milk Sweets
- Savouries
- Home Made Items

**At Affordable Price!**  
25 years of experience  
turns into a Quality



## NEW YEAR OFFER

**FREE!**

**Bring this cutting.  
Buy 1 kg Sweet and  
take home 14 kg  
Savouries  
absolutely free.**

**We accept Bulk Orders**

மூட்டுவாதம், ஆஸ்துமா ஆகிய நோய்களுக்கு  
சித்தமாந்தத்துவ சிகிச்சை

[illegible][illegible]

**அகத்தியர் சித்த மருத்துவமனை**

டாக்டர். ■. கோவிந்தசாமி, B.A., சிற்றஞ்சுவ திருவிளம்

132-AB, பாஞ்சாலியம்மன் கோவில் தெரு, அரும்பாளையம், சென்னை - 500 106 பெண் : 4757538  
புரந்தர தெரு , காரை 9 முதல் 12 பணி காலம் • மாலை 4 முதல் 8 பணி காலம் • ஞாயிறு 10 முதல் 1 பணி காலம்

புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் தல்வாழ்த்துக்கள்!

KS&Co

**K. SUBRAMANIAM & Co**

KS&Co

A.C. DEPARTMENT SUPER STORE

47, SOUTH WEST BOAG ROAD T.NAGAR. ☎ 4337516 / 4337528

தரமான ஆர்டி, பருப்பு வகைகள்,  
அமைத்து டிபளர் 'மென்ட்' செருட்கள் மட்டுமல்லாமல்,  
Fancy செருட்கள் மற்றும்  
கத்தமான காக்ரீ வகைகளும் கிடைக்கும்.

யுகாதிதிரை  
இந்தியா  
ஜனவரி 31,  
2000 வரை  
பட்டிருக்க

ஒவ்வொருமுறையும் ரூ 500க்கு மேல்  
பொருட்கள் வாங்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு  
1000 கிராம் வெல்லம் (அ)  
500 கிராம் துவரம் பருப்பு இலவசம்.

BRANCHES

21, NAYESAN STREET, T.NAGAR, CHENNAI - 17 ☎ 4345522 / 4341188

1, SINGARA GARDEN II<sup>ND</sup> STREET, WASHHERMENPET, CHENNAI - ☎ 5953894 / 5953822

**VISA & MASTER CREDIT CARDS ACCEPTED**

VISIT US @ [www.tnagar.com/ksandco](http://www.tnagar.com/ksandco) E-Mail - [ksandco@tnagar.com](mailto:ksandco@tnagar.com)

ESTD : 1959

☎ ரூ 500 வெத்தராக தரம்

புனித யாத் திரை

43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்

Phone :  
8554538

ஸ்தாபகர் வி. சுப்பாராவ்

- 27.1.2000 : 18 நாட்கள் கொண்ட 7 ஜோதில்லிக் வாத்திரை.  
புதி, புலகெண்டி, கோர்ட்டி, வர, கரி, அரைபத், அரைத்தா, ஓரித்தா, செட்டி, சிஷ்சேடி,  
ஆதா, மது, கட்டை 12 நாட்கள் ரூ 4350/- + 1900/- 5 நாட்களுக்கு  
15.3.2000 : பருசு துவாரகை வாத்திரை 15 நாட்கள்.  
துவாரகை, கோரி துவாரகை, கோர்த்து, கோர்த்து, அரைபத், அரைத்தா, புதி, புலகெண்டி,  
கந்திராமி முதலியவை கட்டை ரூ 5400/-  
8.5.2000 : 22 நாட்கள் கொண்ட காக்ரீ பத்திரி வாத்திரை.  
புதி, துளா, செட்டி, புதி, புலகெண்டி, கோர்ட்டி, வர, கரி, அரைபத், அரைத்தா,  
ஓரித்தா, சிஷ்சேடி, கோர்த்து, புதி, புதி, ஆதா, மது, செட்டை கட்டை ரூ 8600/-  
14.5.2000 : 16 நாட்கள் கொண்ட ஸ்பெஷல் வாத்திரை. செட்டை, புதி, ஓரித்தா, சிஷ்சேடி,  
கோர்த்து, புதி, புதி, ஆதா, மது, செட்டை கட்டை ரூ 4500/-

மேலும் விவரங்களுக்கு :

**ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்**

30, ஆரிமுத்து ஆளரி தெரு. (விவேகானந்தர் பஸ் நிலையம் அருகில்) திருவல்லிக்கேணி,  
சென்னை - 600 005. போன் : 8554538. உரிமைபாளர் : எம். பத்ரி

குறிப்பு : ஸ்பெஷல் வாத்திரை கட்டை புதி 2 கோடி உடனடி தங்கியை உட்பட்ட சிபா கலியா, உண்டு



ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் பச்சை அரப்புப் பொடியை (உசிலம் பொடி) நிரப்பி அதில் இரண்டு மிண்தை கத்தூர் களை கொளுத்தி வைக்கவும். கொசு அதிக மூள்ள இடங்களில் இவ்வாறு கொளுத்தி வைத்தால் அதிலிருந்து வரும் புறக்கணைக் கொசுக்கள் பறந்தோடி விடும். கொசு மேட், கொசுவர்த்தி எஞ்சு போன்றவைகளால் ஏற்படுவது போன்ற பக்க விளைவுகள் இல்லை. செலவும் குறைவு. இது அனுகூல வத்தில் கண்ட உண்மை.

- சித்ரா கணேசன்



சம்பா கோதுமை - 125 கிராம்  
உடைத்த கடலை - 125 கிராம்  
வறுத்த வேர்க்கடலை - 125 கிராம்  
முக்கூடலை - 100 கிராம்  
புழுங்கலரிசி - 100 கிராம்  
பார்லி - 100 கிராம்  
ஜூஸ்வரிசி - 50 கிராம்  
எலக்காய் - 5 கிராம்

சத்துணவு மானில் கஞ்சி செய்வதற்கு உணவு அளவைகளையும் தெரியும். எனவே செய் முறை இயற்கை எழுதவில்லை. குழந்தைகளுக்கும், வியாதிடைய இல்லாதவர்களுக்கும் இதில் மால், சர்க்கரை சேர்த்துச் செய்வதும்

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு மிகச் சிறந்தது. அவர்களுக்குத் தயாரிக்கும் போது சர்க்கரைக்கு பதில் சித்திரைவு உபயோகம். தேனவைப்பட்டால், பாஸ்குத் பதில் மோரும் கலக்கவும். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களைப் பரிசை அடக்குவதுடன் வயிறும் நிரம்பும். எளிதில் திரும்ப பசிக்காது. இதில் அதிக அளவு புரதம், மிளகல், வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளது. இந்தக் கஞ்சி இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்காது.

அதே போல சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், காளையிலோ, மாஸையிலோ (அ) இரண்டு உணவுக்கு இடைப்பட்ட வேளையிலோ பசி எடுத்தால் அவர்கள் முளைக்க வைத்த கோதுமை, வெந்தயம், பச்சைப் பயறு, முக்கூடலை போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது மிகச் சிறந்தது.

**தானியங்களை முனைக்க வைக்கும் முறை**

முனைக்க வைக்க வேண்டிய தானியம்

கன் 100 கிராம் அளவுக்கு 50 100 மிஸி அளவு சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு நட்டு போட்டு 12 10 மணி நேரம் வரை மூடி வைக்க வேண்டும். அப்பொழுது ஏற்படும் அசைத்துத் தண்ணீரும் தானியங்களால் உறிஞ்சப்பட்டுவிடும். மிறகு எஞ்சிய நீரை வடித்து விட்டு சுத்தமான பருத்தித் துணியால் தானியங்களைப் போட்டு மூட்டை கட்ட வேண்டும். மீன்பு இந்தத் துணி மூடையை ஒரு நாட்கள் போல் வைத்து அதன் மீது ஓர் பாதிரத்தளத்தி் தளம் கீறாக கவிழ்த்து 100 12 24 மணி நேரம் கழித்துப் பாக்க தானியங்கள் முளை விட்டு இருக்கும்.

**மற்றொரு முறை**

மேற்படி 12 10 மணி நேரம் தானியம் களை உறை வைத்து நீரை வடிக்கி விட்டு, ஒட்டைகளை சமை இட்லி தட்டில் பார்ப்பி வைக்கவும். இதற்கு மேல் பருத்தி துணி கொண்டு மூடவும் இந்த இட்லி 10 15 ஒரு நாட்கள் தண்ணீர் விட்டு அதில் வைக்கவும். தண்ணீர் இட்லி தட்டில் உள்ள தானியங்களில் படக்கடாது ஆனால் தானியம் களை நாட்களை துணி கீழ் பக்கமாக தெரவியவாறு தட்டில் உள்ள தண்ணீரில் படுமாறு இருக்க வேண்டும் இதனால் சுத்தத் துணி உலராமல் எப்பொழுதும் சுரமாக இருக்கும். தானியங்களும் எளிதில் முளைக்கும்.

தானியங்களை இப்படி முனைக்க வைப்பதன் மூலம் எந்தவித செலவுமின்றி அதிக சத்துக்களை எளிதில் பெறலாம்.

— டாக்டர் எஸ். கண்ணன்  
(சித்த மருத்துவர்)



# அருளகம்



தீர்க்க முடியாத நோய்களுக்கும், தாங்க முடியாத பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண இறைவேத பரிசுஷங்களை மட்டுமே தீர்க்க முடியும்.

மனக்குழப்பம், குடும்பத்தில் குழப்பம், திருமண விவரம் தடை, புத்திர பங்கியம், பில்லி குளியல், கிரக நோய்கள், தீய சக்தியால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள், தடைபடும் அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண இன்றே அருளகம்.

**Arulagam, M. Mohamed Abbas,**

No.6, 23rd Street, K.S. Nagar, Kavankarai,

Puzhal, Chennai - 600 066.

Cell Phone : 98410 -22174

குறிப்பு:

4 வெளிநாடு, வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சனை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தலைநகரம், உட்குடி, சிவகாமசுந்தரி எழுதி அனுப்புக. மொலம்.

எங்களின் லட்சியம் உங்களைக் கவலைவின் கண்களிலிருந்து தப்பிவிடும்படி.

வாடிக்கையாளர்களுக்கு எமது புதிய நூற்றாண்டு நல்வாழ்த்துகள்



- தரமான மதுரை சுங்குடிப் புடவைகள்
- பெங்கால் காட்டன்
- பாஸ்காட்டன் & பிரின்ட்
- பத்திக் & பிரின்ட்
- வெங்கடகிரி
- செட்டிநாடு சாரீஸ்
- கால்கி காட்டன்
- காட்டன் கடிதார் செட்ஸ்

மற்றும் அனைத்து சக பேன்ஸி காட்டன் சாரீஸ் மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் வாங்க சிறந்த இடம்

**மதுரை கந்தரம் டிரேடர்ஸ்**

18A, கந்தரம் பிள்ளை தெரு, புரவலாக்கம் (டேங்க).

சென்னை - 7 புரன்: 5427450

Master, Visa, Diners Card Accepted ஞாயிறு கடை உண்டு  
எங்களுக்கு வேறு எங்கும் விலைகள் கிடையாது



## மேஷ ராசி :

அகவிணி, பரணி, மிருத்திகை 1 ஆம் பாதம். அகர குரு 8 ஆம் இடத்தில் இருந்தாலும் சனிவர பகவதும் ராசிநாதன் அங்காரக பகவானும் பரிவாத்தனை பெற்று உதவிக் கூடிய நிலையில் உள்ளனர். ஆயினும் சனியும் செவ்வாயும் சிறிது தொல்லைக்கு இடையில் நன்மையை உண்டு செய்வார் என்று உறலாம்.

சில சூழிப்பிட்ட விஷயங்கள் சாதகமாக அமையும் முகவிய மாக வீடு வரங்குவதற்கு முயற்சி செயது கொண்டு இருப்பவா களுக்கு மாத்திரம் மத்தியில் தலை சூழ்தலை உருவாகின்றது சூரிய பகவானால் தடைப்பட்ட பதவி உயர்மயமாக, தன இளை பத்தையே தர முடியும் மாத ஆரம்பத்தில் இருந்து வந்த மனக் சூழப்பமும், சிறு சச்சரவுகளும் மாத நடுப்பகுதிக்குப் பின் விலகும் வாகனங்களில் செல்லும் போது சற்று கடுகு: கலமை: தேவை, சிறு விபத்துகளை சந்திக்க நேரலாம் சிலருக்கு இடது காலில் அடிபடவும் வாய்ப்பு உண்டு உணவு சம்பந்தப்பட்ட வாகனில் அலாதி வரவும் வாய்ப்பு உள்ளது தானாக இடத்தில் உள்ள இராகு பகவான குழுமத்தில் சில சிக்கல்களை நேர்ந்து வித்தாலும் கவனப்படுத்த தேவையில்லை அங்காரகன் அருளால் வந்தபடியே அமை மன்றத்து விடும்.

தற்போது உயரத்த ஸ்தானத்தில் உள்ள பெரியோர்களின் அரு ணால் நன்மை விளைவ வாய்ப்புகள் அதிகம் வெளிநா ிரோ ணம் ஒன்றை தற்போது எதிர்பாருங்கள் அரவியல் மற்றும் பொதுத் துறையில் உள்ளவர்கள் தலை முன்பின்றத்தை எதிர பார்த்தலாம். தற்போது வழக்கமான பூர்த்தியே மனதிருபதி அளிகளும் இருந்தாலும் செயலாய்க் கிழமை நேரலும் முருகுப் பெருமானை வழிபடுவது நன்மை தரும்.



## ரிஷப ராசி :

மிருத்திகை 2, 3, 8 ஆம் பாதங்கள். ரோகிணி, மிருகசீர்க்கும் 1, 2 ஆம் பாதங்கள். தற்போது இராகுவும் செவ்வாயும் உதவ் புரியக் கூடிய நிலையில் சஞ்சாரம் செய்கின்றார் கள். மற்ற கிரகங்கள் சஞ்சாரம் கமர்ரான நிலைமைதான் உண்டு செய்கின்றது. அதிக நன்மைகள் எதிர்பார்க்க முடியாது.

நாங்களும் இடமாவிய நிலைமையானதையும் 8 ஆம் இட மாவிய அஷ்டமஸ்தானத்தையும் ஆறாம் இடத்தையும் சூரு பார்வையிடுவதால் கடந்த கால பிரச்சனைகளையும் ச வகைகள் சமாளிக்க முடிந்தது. தற்போது அனாத நிலையில் அதிக பாதிப்பு இல்லை, ஆனாலும் கக்கிர பகவான 1 ஆம் இடத்தில் இருப்பது மனவலி வழி உறவுகளில் மனக்கசர்பை ஏற்படுத்தும் எனினும் ஏழாம் பாவாதிபதி செவ்வாய் அருளால் கடுமையான பாதிப்பு இல்லை எனலாம்.

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் மனநுகமாக மனந்த பெரியோர்களின் ஆதி உண்டு இயமாதம் மனம் மேல் உள்ள முருகப் பெருமான் ஆலயத்திற்குச் சென்று வாருங்கள். எதிர்பாராமல் வந்த இடைபுதுகள் விலகிச் செல்லும்.

உங்களுக்கு நடைபெறும் தகாபுத்தி சாதகமாக இருந்தால் கவனப்பட்ட வேண்டியநிலைவ செய்வாய்க் கிழமை அன்று அங்காரக பகவானுக்கு சிலப்பு திற பூக்களால் அர்ச்சனை செய்து

தெற்கு  
மாதம்  
வரலாம்.



வாசுத்கன். புதி எய்பதற் மான் விஷயங்கள் சாதக மாக அமைவும் சிவா நிலை கால் வழக்கங்களில் சாதகமான தீர்ப்புகளை எதிர்பார்க்க முடியும் வகையில் மற்றும் கட கட சம் பந்தமான தொழில் புரி வேராகன் எதிர்பாராத நயல் திரும்பங்களின் சத் திக்க நேர்மும்.

**ஜனவரி  
2000**



## மிதுன ராசி :

மிருகசிரிஷம் 3, 4 -ஆம்  
பாதங்கள், திருவாதிசை,  
புனர்பூசம் 1, 2, 3 -ஆம்

பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் இராசிதாது புதனும் சூரிய பகலாஜா சாதகமாக ஏழாம் இலங்கையில் சஞ்சாரம் செய்தாலும் 9ஆம் தேதிக்குப் பின் புதன் எட்டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது சற்று பலவீனமான விஷயமாகத்தான் கொள்ள வேண்டும்.

8ஆம் இடத்தில் கக்கிரன் இருப்பதும் பழைய கடன நெர்வையைக் தலை தாக்க காரணமாக அளமையலாம். தனிவாரம் நிறுவனத்தில் பணம் போட்டவர்களுக்கும் சீட்டுப் பணம் எதிர்பார்ப்பவர்களுக்கும் சற்று சிரமம் தரக்கூடிய மாதம் இது. தங்காரகன் சூத அனு கூலமாள் நிலையில் இருந்தால் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்கள், வரவு, செலவுகள் கூட சிறு தொல்லைக்கு இடையில்தான் சரி செய்ய முடியும் புதிய விஷயங்களில் ஈடுபடும் முன் அதிக கவனம் தேவை. நீண்ட நாட்களாக முயற்சி செய்து வந்த விஷயம் கூட லைகடுவது போல் வந்து விடக்கூடும் மாத பிற்பகுதியில் தலக்கிரக சாந்தி செய்து கொள்வது நலம் தரும்.

அரசியலில் அதிக ஆர்வம் உடையவர்களும், சமூகத் தொண்டு புரிபவர்களும் சில புதிய விஷயங்களில் தலையிட வேண்டி, வரலாம் என்றாலும் நிதானத்துடன் சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். காவல் துறை பணிவாளர்கள் புதிய பதவிகள் அல்லது விரும்பமான இட மாற்றம் அடைய முடியும்.

விடு வாங்குவதும் அல்லது வீட்டை புதுப் பிப்பதும் சற்று திதாளப்பட்டாலும் எக் கூடி வரும் தொழில் ரீதியான உடனடிக்கை செய்வும் முன் சாதக பாதகங்களை சற்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது நல்லது. எதிர்காலத்தில் உங்களுக்குத்

நேசமான் தொழில் எனப்பட்டாலும் புதிய தொழிலை ஆரம்பிக்க கடன் வாங்குவதைத் தடுப்பது தவிர்க்கலாம் ஞாயிறு தொழில் சூரிய பகலானை வழிபட்டு வந்தது நலம் பலக்கும்

## கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம்,  
பூசம், ஆலிங்கம்.

கனத்தாளிபதி கக்கிர பகலானை ஐந்தாமிடத்தில் இருந்தாலும் கட புத சூரியன் சேர்ந்து 6ஆம் இடத்தில் இருப்பதும் அங்காரக பகலானின் சஞ்சாரமும் சில சீரமைக்களை கொடுக்கத்தான் செய்யும். புத கக்கிரன் பலம் பெற்று கக்கிரத்தை மற்றும் புதனும் தடைபெற்று வந்தால் அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்க முடியும்.

குழந்தைகளின் கல்வி கவலை தரக்கூடும். மாம்பொருள் விற்பனை செய்பவர்கள் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும் அரசாங்கத்தில் முக்கிய பதவிகளில் இருப்பவர்கள் தேவை வற்ற சச்சரவுகளில் ஈடுபடக்கூடும். கவனத்துடன் இருக்க வேண்டிய காலகட்டம் இது. நான் வறையில் சற்று கவலாடை அனுபவங்களை பெண்கள் சத்திக்க தேரலாம். களவன் வழி உறவில் பணத்தாலோ, கருத்து ஹோட்டாலோ சங்கடம் தோன்றும். அதிகம் பேசாமல் இடர்ப்பது நன்மை தரும். எவ்விதும் விபரீதமாக எதுவும் நடந்து விடாது.

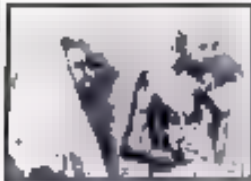
இரும்பு சம்பந்த தொழில் புரிவோர், புதியதாக விரிவாக்கம் செய்யவோ, அவ்வது தொழில் துத்தவோ கடன் வாங்குவதைத் தற்போது தவிர்க்கலாம் புது முயற்சி தொடர்புமும் முன் கண்பிதலம் அருகடியுல கொண்டு அர்ச்சித்து விட்டுத் தொடங்குவது நன்மை தரும். அல்லது கண்பி, தலக்கிரக ஹோமம் செய்து விட்டுத் துவங்குவது சிறப்பு செய்யும் விஷ்ணு பூசை செய்பவர்கள் கஞ்சன ஹோமம் செய்து விட்டு புதிய முயற்சியில் ஈடுபடலாம்.



வெண்டை, கத்தரி, முருங்கை இம் முகந்தையும் வற்றல் குழம்பு வைக்கும் போது, சிறிது கடுகு, வெந்தயம், சிறிப துண்டு மஞ்சள், ஒன்று இரண்டு மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வெறும் வானியலில் சிவக்க கருத்து இடித்து, குழம்பு கொடுத்திட்டு இறக்கும்முன் அதில் போட்டால் நல்ல வாசனைபாக இருக்கும். இதைக் கறுப்புக் குழம்பு என்று சொல்வது உண்டு.

- சி. விஜி





## ஆதரவற்ற பெண் குழந்தைகளின் புகளிடம் வேதாரண்யம் கஸ்தூர்பா காத்தி கன்யா குருகுலம் வேண்டுகோள்



பேரவையுடைய,  
புதிய யுகம் புதிய ஆயிரத்தாண்டு, புத்தாண்டு, பொங்கல்  
வாழ்த்துக்கள்!

கோடிகோடி பிராயப்படுத்திய கரத்தால் செம்மல் வேதாரண்யம் உடைய கர்ப்பவிரது நியமி கந்தன் வேதாத்தனம் அகல்களும் அகர்ந்தம் ஒரே மாதந்த பதப்பிதி வே அப்பாதுடைய அவாத்தும் இந்திய கந்தந்திரத்திரகு லாபே (1946) தொடங்கிய மகனீர் தொண்டு நிறுவனங்கள் கருத்தால் கந்தி கன்யா குருகுலம் எனது எளிய சந்தாவதத்தில் வாயும் கமரர் 3,000 பெண் குழந்தைகள் காட்டும் இந்த வேண்டுகோளையா களிக்கிறோம்.

பெருந்தலைவர்களே, புதிய விநோபாபாயே தொடங்கி வைத்த கோளைய, ராஜாஜி தொடங்கி வைத்த அகல்களில்லையம், நுதல் பார்வியென, உபா நாடகர் நீயும் மாமன்களும் தொடங்கி வைத்த களையங்கள் நினையம், சி கந்தாமன்பும் அவர்கள் தொடங்கி வைத்த தரிசேத நிரல், கமராஜ் ஆர் செங்கடராமன் ஆகியோர் தொடங்கி வைத்த குழந்தை திட்டம் ஆகியவற்றை பெற்று அகல்களை நம் ஆசிரியை கந்திய வந்தியம் வந்தியம் வந்தியம் எடுக்கிறோம்.

அருட்செல்வர் டாக்டர் நா கமரங்கும் வந்தியம் கோசன் அந்தரங்கிவந்தியம் மாமன்களும் பக்கைவந்தியம் வேந்தர் டாக்டர் திருமதி ராஜம்மாள் வேதாத்திய வேந்தர் காண்டேர் பலர் கொண்ட கந்தவந்தியம் குழுவும் நமது நிறுவனம் நிலவரிக்கப் பெறுகிறது.

நிரம்பப்படு ஏனது எளிய ஏதிலிப் பெண் குழந்தைகளுக்கு இல்லம் உண்ட, உடை, இரும்பிடம் வந்தி, கன்யா, தொழிற்சாலையி, ஆய்வுசேட அகல்களில், தொலைக்காட்சி கட்ட-பழுது நீக்க, கம்ப்யூட்டர் கட்ட-பழுது நீக்க, கிள்ளாது சாதனங்கள் செய்ய சினிப் பரப்பல்கள், பேர்பேர உயி ஆடை தயாரித்தல், பக பரமசித்தம் சித்தவந்தியம், விதவந்தி, செவிநிபர், அழகிய கந்திரங்கள் போன்ற பற்றினை ஆகியன தந்து 22 ஆண்டுகளை ஆதரிக்கும் குருகுலம் மகனீர் தொண்டு நிறுவனத்திற்கு ஆதரவு தருவர்கள்.

ஆதரவற்ற பெண்மனை வாழ்வில் மகிழ்ச்சி, மலர்ச்சி, வாழ்க்கையில் பிடிப்பு ஆகியன ஏற்படுத்தித் தர உங்கள் அன்பளிப்புகளை, தன்கொடைகளை பொருளாகவோ, தொகையாகவோ அனுப்பி உதவுங்கள் ஆதரிப்புகள் மகிழ்ச்சிகள்.

**புதிய யுகம், புதிய ஆயிரத்தாண்டு, புத்தாண்டு, பொங்கல் தல்வாழ்த்துக்கள்!**



ராஜாஜி திறந்து வைத்த அன்னையா அடுப்பு நமது அன்னப்பிரணாவத்தின்	
ஒருநாள் உணவுச் செலவு (4 வேளைகள்) (800 பேர்)	ரூ. 12,000/-
ஒரு மாணவிற்கு ஒரு ஆண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்விச் செலவு)	ரூ. 8,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்புச் செலவு	ரூ. 3,50,000/-
ஒரு மாணவிற்கு ஒரு ஆண்டிற்கு ஆரும் பராமரிப்புச் செலவை வைப்பு	
நிதியாக வைத்து வட்டி மூலம் செலவிற்கு தந்து ஆதரிப்பதற்கு	ரூ. 60,000/-
கமரர் 30 பக்கைகள் ஒருநாள் பராமரிக்க செலவு	ரூ. 1,500/-
எவ்வளவு சிறிய தொகையானாலும் ஏற்றுக் கொள்ளிறோம்.	
கல்வி நலனய, உணவுப் பொருள், ஆடை தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் பொருளாக உதவுங்கள்.	

நிறுவனம் அகல்கள் கந்தர்.  
**வேதாரண்யம்**  
தாயகத்தை

நன்கொடைகளுக்கு 8000 வருமான வரிநிலைக்கு பெறுகும்.

**முகவரி :**

**கஸ்தூர்பா காத்தி கன்யா குருகுலம்**

மகனீர் தொண்டு நிறுவனம், த.பெ.என். 2  
வேதாரண்யம் - 614 810. தூரப்பேட்டையும் மாவட்டம்.  
பெண் : (04389) 50227, 50027, 50011  
தந்தி: GURUKULAM.

விளக்கப் பரப்பம் :

**Sri. N. BUNDARAM,**  
**SCOPE SOFTWARES, Nanganallur, Chennai - 600 081.**  
**Tel : 2347 589.**

**குருகுலம் பிரிண்டர்ஸ்**

(கிளம்பப்படு மகனீர் தொண்டு நிறுவனம்) வேதாரண்யம் - 614 810.

**அகல் சந்தை :**

**PH : (04389) 50027**

உள்ளாட்சி, கந்தர், தருக நிறுவனங்கள், திருக்கோயில்கள் கிளம்பப்புகளினி  
கோளமல் வேண்டி கொடுக்கலாம். குருகுலம் தயாரிக்கும் அகல் மறநூல்  
கிள்ளாது சாதனங்கள் போன்றவற்றிற்கு கிற்பனை வரி கிடைக்கிறது.

Govt. of India FCRA No. 075960069

இந்தியன் வங்கி  
கள்ளா வங்கி  
வேதாரண்யம் - 614 810.

இந்தியன் சுவர்சீஸ் வங்கி  
தோப்பத்திறை - 614 809.

பாரத ஸ்டேட் வங்கி  
திருத்தவந்தப்பூண்டி - 614 713.

வ.பி.டி. பார்சல் சர்வீஸ்/  
சென்னை வங்கி சர்வீஸ்  
வேதாரண்யம் - 614 810.



**வெந்தபயி குழம்பு செய்பவர் போது,**  
சாம்பார் பொடி போடுவதற்கு பதிலாக  
தாளிக்கும் எண் ணெண்ணெயே கட்டி  
மிளகாய்ப் பொடியைப் போட்டு (மிள  
காய் மட்டும் அரைத்தது) புளியை  
ஊற்றிக் குழம்பு செய்தால் மாறுதலான  
கனவாக இக் குழம்பு நன்றாக இருக்கும்.

- கங்காணி ரங்கநாதன்

மாத பிற்பகுதியில் சில நவாபுகள் ஏற்படும. தீண்டாமை எதிர்பார்த்து வந்த நிலை செய்தி தேடி வரும் குறிப்பாக பிரித்து சொற உறவினர் தேடி வரக்கூடும் சூது தெய்வ பூணடி செய்வது விட்டுப்போய் இருந்தால் அளவு மீண்டும் செய்யவும். அருகில் உள்ள சிவனவளவர் அல்லது முதுகன் கோயிலுக்குச் சென்று வாருங்கள். உங்கள் கடுமைமாயை பிரயத்தனங்கள் கூடாயம் தொழுகவும். முயற்சி என்ன விடாமல் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள். வெற்றி நிச்சயம்.

## சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பக வான் புதனுடன் சேர்ந்து ஐந்தாம் இடத்தில் இருப்பதும் குரு பகவான் பார்வையிடுவதும் நன்மைகளை உண்டு செய்கும். மாத ஆரம்பத்தில் சில விஷயங்கள் சாதகமாகவே முடிவும். சுக்கிர பகவானால் மாத ஆரம்பத்தில் பூமி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை சாதகமான நிலைக்கு மாறும். உத்தியோகத்தில் உளவர்களுக்குப் பதவி மாற்றமோ, உயர்வோ கூட ஏற்படலாம். ஆனால் மனத்தில் சிறிய குழப்பம் ஏற்படலாம். சனி பகவானால் கூட வி தீவலில் சிறிய தொல்லை ஏற்படலாம் மாத மத்தியில் அன்னிய மொழி பேசுபவரால் சிறு குழப்பம் ஏற்படக் கூடும் சூரிய பகவான் 13-ஆம் தேதிக்குப் பின் மகரத்தில் சுருசாரம் செய்யும் போது கொடுக்கல் வாங்கலில் சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். புளைய கூடப் பாகி மற்றும் கூந்த கால பிரச்சனைகள் தன்மை துக்கக் கூடும் மாத பிற்பகுதியில் கப நிகழ்ச்சி நடைபெறப் போகிறது அதில் சில தடைகள் ஏற்பட்டாலும் பெரிசொருவரின் தளையிட்டால் நல்லவிதமாக முடியும்.

பேசுபவர்கள் யார் அவர்கள் தன்மை என்ன என்றும் அறிந்து, மின் பதில அளிக்க

வும் ஏனென்றால் பெரிய வார்த்தை கேட்ட வர்களுக்குச் சொந்தவாதி விரும், வார்த்தை என்ன தங்கு யோசித்துப் பேசவும்.

அரசியலில் உளவர்கள் இம்மாதம் பல கடுமையான பிரச்சனைகளை சமாளிக்க வேண்டி வரும். கட்டி மாறுபடுதோ, பதவியை விட்டு விடுவதோ வேண்டாம். தேவைவற்ற விஷயங்களில் தளையிடுவதைத் தவிரக்கவும். மேல் படிப்புக்கு முயற்சி செய்பவர்களுக்குச் சாதகமான தகவல் தேடி வரும். கம்ப்யூட்டர் சம்பந்த கல்வி பயிலவோர்கள் முன்னேற்றமும் புதிய உத்தியோக வாய்ப்பு தேடி வருவனதாய் கான முடியும்.

மாதம் முழுவதும் ஆதிதய ஹருதயம் சொல்லி வரவும். காயத்ரி ஸுபம் மற்றும் தட்சி ணாமூர்த்தி ஸுபம் செய்வது நன்மை தரும். அருகில் உள்ள ஆலயங்களுக்கு ஞாயிறு அன்று சென்று வஸாயி தரிசனம் செய்வதும் காலையில் அரசமரத்தடியில் உள்ள விநாயகப் பெருமானை வழிபடுவதும் தடைகளை விலக்கி வெற்றிகளைத் தரும்.

## கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் இராசிநாதன் புதன்கவானும் மறவும் விவரவாதிபதி சூரிய பகவானும் கூடி நாம்சாம் இடத்தில் இருப்பது விடுகளை புதுப் பிக்கவும் புதிய வாகனங்கள் வாங்கவும் வாய்ப்பு உள்ளதை காட்டுகின்றது. மேலும் குழந்தைகளின் கல்வி, ஆரோக்கியம் போன்ற வற்றைப் பற்றி அதிகம் கவலைப் படத் தேவை வில்லை. புதிய முயற்சிகள் அனுகூலமாகவே முடியும்.

இதுவரை உத்தியோக சம்பந்தமாக இருந்த கவலை விலகும். விடுவாங்கும் எவ்வளம் உள்ள வர்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலை உள்ளது. விடு வாங்கும் முன் வாஸ்து தோஷம் உள்ளதா

எனப் பார்த்து வாங்கவும் நீண்ட நாட்களாக எண்ணி வந்த எண்ணம் நிறைவேறப் போகிறது. ஆவனிகப் பயணங்கள் செய்யும் வாய்ப்பும், மனஸமேல் ஸ்வாபிஸ்ய துரிதனம் செய்யும் வாய்ப்பும் தேடி வருகிறது.

மாத பிற்பகுதியில் மட்டும் பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட தொல்ஸைகளும், அவற்றிலும் ஏற்பட, வாய்ப்பு உண்டு. பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு பாராட்டும், பரிசுகளும் கிடைக்கும் சிளிமா தகவரிப்பாளர்கள் கடன தொல்ஸையில் இருந்து விடுபடவும், புதிய பட்ட தகவரிகளும் புதிய குழந்தைகள் உண்டாகின்றன.

தினமும் ஞான சம்பந்தம் அருளிய கோனறு பதிகம் பாராயணம் செய்து வாழும். பனமூல வாகனங்கள் லாங்கவும், நவீன மினசார உபகரணங்கள் வாங்கவும் தற்போது அழகாகவாளை நோம் மற்றபடி திருமண சம்பந்த பேச்சு வார்த்தைகள் சாதகமாக முடிவும், சில உறவு வழியில் திருமண சம்பந்தம் செய்து கொள்ள முடியும்.

வழக்கமான பூதம் மற்றும் ஆலய தரிசனத்தை விட வேண்டாம். சாகசியத்திரா போன்ற மதுவாரிகளின் மனதில் திராசனம் செய்து வாருங்கள்.

## துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், கனாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் தொல்ஸைகள் மனறவது போல் தோன்றினாலும் மாத பிற்பகுதியில் சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். மற்றபடி குடுமய ககம் மற்றும் ஆரோக்கியம் தளராக இருக்கும் கக்கிர பகவானால் தள வர்படும், வழக்கு விசாரணையில் வெற்றியும் உண்டாகும். மாத முற்பகுதியில் புதரகவாளால் வெற்றியும் புதிய பதவியும் கிட்டும் அரசியல் மற்றும் அரசாங்கத்தில் முக்கிய பதவி வகிப்போர்க்கு புதிய திருப்பதும் உண்டாகும்.

7-க்குடைய அங்காரக பகவான் 3-ம் இடத்தில் இருப்பதால் மனவலி வழி உறவினர்கள் தல்ப செய்தியைக் கொண்டு வருவார். மற்றிரகங்களின் சஞ்சாரத்தாலும், சனீஸ்வர பகவானாலும், மாதக் கடைசியில் சில சச்சரவுகள் உண்டாகும். தாடிமாமன் வழியிலும் மனவலி வழி உறவுகளாலும் மனக் கசப்பு உண்டாகும். ஒரு சிலருக்கு பூமி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளும் உண்டாகும்.

சனிகிழைகளில் நீண்ட தூர பிரயாணத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சனீ பலவீனமாக இருந்து சனிதன நடைபெறுபவர்களுக்குப் பதலியில் தொல்ஸையோ, இடமாற்றத்தால் குடும்பத்தை பிரிந்திருக்க வேண்டியோ நேரிடலாம். இடமாற்றத்தைத் தவிர்த்தால் பதவி உயரலில் தொல்ஸை உண்டாகலாம்.

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்குக் கல்வியில் சிறிது பின்னடைவு நேரலாம் கடுமையாக கண்டிக்காமல் மென்மையாகவே பேசுங்கள். உற்சாக மூட்டும் வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்தி வரல் அவர்களது எதிர்காலம் பிரகாசமாக அடையும். தொழில் துறை மற்றும் காலம் துறையில் முக்கிய பொறுப்பு வகிப்பவர்களுக்கு மாத இறுதியில் சில தொல்ஸைகள் தோன்றக் கூடும்.

தினமும் முருகப் பெருமானின் பூதம் செய்து வாருங்கள் முடிந்தால் நலக்கிரக நேலாமம் ஒன்றை செய்யுங்கள். மாத ஆரம்பத்தில் இருந்த உற்சாகம் சிறிது குறைவது போல் தோன்றினாலும் அச்சப்படத் தேவையில்லை.

## விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன அங்காரக பகவான் 4ம் இடத்தில் இருப்பது ஓரளவு நன்மைகளை உண்டு செய்யும். குடி ஆறில் இருந்தாலும் செல்வம் அருளால் கடன் உபாஸைகள் குறைவத்தால் செய்யும் தன்ம ராசியில் உள்ள

கரண்டி கட்டாகும் போது ஏற்றி வைக்க ஹாலில் மெழுகுவர்த்திகளை வைத்திருப்போம் அவ்வயா? அவற்றை வேசாக சூடுதறி தினைப் பொடி, (அல்லது கோல்), சில்வர் பேப்பரிக் பெயின்ட் பொடி) தூவினால் அழகான களவப் பொருளாய் ஜோலிக்கும். எவ்விதத்து வாங்கினே? என்று விருத்தாளிகள் ஆச்சரியத்துடன் கேட்பார்கள்.

- உஷா





**அடைக்கு ஊறவைக்கும்போது அரிசி, பதம்பு வகைகளுடன், ஒரு டேயின் ஸ்பூன் வெந்தயமும் ஊற வைத்து அரைத்தால் அடை மிதது வாகவும், வாகனையாகவும் திடுக்கும்.**

- எஸ். வீராவம்

கக்கிரன் குடுமப் சக்திதிற்கும் பங்கம் வினை விக்க மாட்டார். மாதம் முழுவதும் திருப்பிக் மாக்கவே கழியும் மாதப் பிற்பகுதியில் மூன்றாம் இடத்தில் உள்ள செதுவுடன் சூரியன், புதன் கூடுவது உங்களுக்கு இரண்டாய் சிகரதான் வழி வாக நீண்ட நாய் கவனம் தளவாகும். அது வீடு, பூமி சம்பந்தமானதானாலோ, அங்கு தொழில் விரிவாக்கமாகவோ சமுதாய பணி வாகவோ இருக்கலாம்.

அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு நலம் திருப்பமான தேரம். அரசினர் வாங்குகுக்கும், சமுதாய அறப்பணி செய்வோருக்கும் அருமை வான காவம். வெற்றி நிச்சயம் உங்களுக்கு தேடி வரும். அதன் பலனாக பதவி ஒன்று கிடைக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. மற்றபடி உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி மாற்றம் சிறு ஏமாற்றம் கொடுக்க வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

வியாழக்கிழமை தேரமும் தட்சிணாமூர்த்தி ஸ்வாமியை வழிபடுவது நன்மை தரும் செய் வாகச் சிறுவர் மாணவ தேரத்தில் சுரபெண் ளான பூதிக்கவும் சதகு பலம் விரும்பும் முருகப் பெருமானுக்கு அர்ச்சனை செய்வதும். அரசியல்வாதிகள் தற்போது துணைகள் செய் வாகக்கப் பெறவும் ஆரோக்கிய வீருத்திக்கும், மிருத்புருஷம் மற்றும் ஸ்ரீகந்த தோமம் செய் வது நல்லது மற்றபடி பொதுவாக இது நலம் மாதமாகும்.

பெண்கள் வேலை பற்று அதிகம் இருந்தாலும், பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் ஆற்றலால் நல்ல பெவர் எடுக்க முடியும். மாணவர்கள் கல்வியை அதிக கவனம் செலுத்தவும் தேவை வற்ற விஷயங்களில் ஈடுபட வேண்டாம்.

**தனுசு ராசி :**



மூலம், பூரட்டம், உத்திரட்டம் 1 ஆம் பாதம்

சூரியன் குடுமப் வாழ்விற் கான வசதியையும், தேவை என்னவும் பூர்த்தி செய்வதுடன் பெகாரியங்கள்

**மகர ராசி :**



உத்திரட்டம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

பம் சூரியனும், புதனும் கூடி இருப்பது



விவரவத்தனத் கொடுத்தாலும் மாத பழையது புதிய வரவுகளை உண்டாக்கச் செய்யும். மேலும் ககரீ பகவான் அருளால் உத்தியோகத்தில் மகிழ்ச்சி உண்டாகும் எந்த உத்தியோகத்தில் இருந்தாலும் அவரவருக்குத் தகுந்தபடி நன்மைகள் உண்டாகும். அது பதவி உயர்வு கவோ அல்லது வருமானம் அதிகரிப்பது கவோ இருக்கலாம்.

வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு முயற்சி செய்கு வருபவர்களுக்குத் திற்போது கைகடி வரும். குறிப்பாக ருளிர் தேச பிரயாணங்கள் அனுசுலமாக முடியும். பாஸ்போர்ட் வாங்காத வர்கள் கூட அவசரமாக பாஸ்போர்ட் வாங்க நேரலாம். வெளிநாடு சென்று படிக்க எண்ணும் மாணவர்களுக்கு விரும்பிய சூழ்நிலை உதவரும்.

பெண்களுக்கு உத்தியோகத்தில் சற்று தொல்லை தோன்றலாம். அதனால் எரிச்சல் படவும், வேஸுவை விட்டு விடுவதும் எண்ணம் தோன்றும். இருந்தாலும் தற்போது நிதானத்தைக் கடைபிடிக்கவும் பத பகவான் மாதம் முழுவதும் அழகாகமாக சஞ்சரிக்கப் போவதால் அதிகம் கவலைப்பட வேண்டாம். முடிவுகள் சாதகமாகவே அமைக்கும் தலை தரை நடை பெறுபவர்கள் பிரசன்னகன சூழ்நிலை காண்பார்கள்.

அரசமரத்தின் கீழ் அமைந்த ஆஸ்திரேலா, அல்லது ஆஸ்திரேலா போலீஸ் கனடா அரசு மாம் இருந்தால் காவலில் அதை கீழ் அனுமனை நுழைகள் மாதம் முழுவதும் கொல்வி வரவும். எவ்விதத் தடைகளும் வீரையில் விடவி நன்மைகள் உண்டாகும்.

## சும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குரு கவியைத் தவிர மற்ற விக்ஷண பகவியைகளில் உதவும் நிலையில்லாத கவனம்

கவ. ஆனாலும் குத பானவக்குத் தோஷம் இல்லை என்பதுடன் நன்மை தரும் ஆற்றலும் உண்டு என்பதைத் கவனியுங்கள். மற்றபடி பாக்கிவ க்தானாதிபதி ககர பகவான் பததாம் இடமான தீவனத்தாளத்தில் சஞ்சரிப்பது தொழில் மேலாண்மை உண்டு செய்கின்றது.

மாத ஆரம்பத்தில் சிறு அளவில் தொல்லை கவ உண்டானாலும் பொருளாதார தட்டுப் பாடு ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை. மாதத்தின் பிற பகுதியில் தெருக்கிவ உறவினரால் கப நிஷ்ச்சி ஒன்று கைகடி வரும். மேலும் தடைப்பட்ட திருமணம், தொழில் அபிவிருத்தி போன்றவை தலை விதமாக முடிந்து மகத்துக்கு சந்தோஷம் தரும்.

விருதுகூடி புதிய வாகனம் வாங்கும் போக மும் ஏதபரும் காணாமல் போன பொருளோ, அல்லது உறவினர்க்கிற் திருப்ப வாக காண முடியும் உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு மேலதிகாரிகள் சாதகமாக இருப்பார்கள். எனவே பதவி உயர்வு வரவும் வாய்ப்புள்ளது. உணவையான உடுகள் உழையு விண்பகாது.

வெளிநாட்டுப் பிரயாணமும், வெளிநாட்டு செய்கிறதும் நன்மை தரும் விதமாக அளவாகும் சிறு தடைகள் விடக் விளையாகப் பெருமாளா வும், சிவ பெருமானையு பூஜித்து வரவும். விளையாகப் பெருமானை அபிஷேக ஆர்ப்பதனை செய்கு வழிபட்டு வர அளளத்து விஷயங் களும் நித்பதிகரமாகவே முடிவும்.

## மீன ராசி :



பூரட்டாதி 1 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

பழுவை ஆண்டு சனி பகவானின் தாக்கம் குறைவ ஆரம் பிச்சின்றது தொழில் முட கும் உத்தியோகத் தில் தொல்லை போன்றவை விளக் ஆரம்பிச் சின்றது வன்றும் அரசாங்க உத்தியோகம் தாகளும், மருத்துவர்களும் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். மற்றபடி, வகில தொழில்



அரைத்து வைத்திருந்த தேன் குழல் மாவில் புளித்த மோசில் உப்பு, பெருங்காயம், கீரகம் போட்டு கரைத்து அரை மணி நேரம் ஊற விட்டுப் பிறகு தோசை வார்த்தேன். தோசை குசியாக இசுந்தது.

- வகிவி ரங்கநாதன்



பொதுவாக உடலில் ரத்த நாளங்கள் வெட்டியதாக பல காரணங்கள் உள்ளன. தவறான உணவு வகைகள் கவனமற்ற கற்றுச் சூழ்நிலைகள், மனித உடலில் துய்மையை செறித்து, ரத்த நாளங்களை அடைக்கின்றன. மலக் குடலில் கழிவுப் பொருட்கள் தங்கி பல நச்சுக் கிருமிகளை உருவாக்கி... வரழச் செய்கின்றன. இந்த கிருமிகளையே விரும்புகரும் சக்தி மோருக்கு உண்டு. பாகை உறை ஊற்றி பிராக புணிக்கச் செய்யும் மோரில் உள்ள பாக்கெட்டியாவுக்கு அத்தகைய வய்மை இருப்பதை கண்டு பிடித்து உள்ளனர்.

- டி. கவுரமி

பயிற்சியும் மாணவர்களுக்கும், நிர்வாக கல்வி பயிற்சியோருக்கும் ஏற்றம் உண்டு.

மாணவர்களை நற்பொது படிப்பில் உள்ள தடைகள் விவகாரம் முடிவும். இந்த முறை உங்கள் உதரகத்திற்குத் துறைத்து கொள்ள வேண்டாம். எடுத்த காரியங்கள் துயமுடன முடிவும். வெளிநாட்டு வார்த்தை சம்பந்தமான முடிவுகள் மரத பிரபஞ்சியில் நல்வ விதமாக முடிவும். பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் விற்பனா கரும், உற்பத்தியாளர்களும் நல்ல ஏற்றம் கரண் பராகள்.

தபால் துறை பணிபுரளர்களுக்கு வேலை பருவும், பிரச்சனைகளும் உண்டாக அடுக

வரப்படி உள்ளது கரவல துறை பணிபுரிவோர் கரும். இராணுவத்துறையில் பணிபுரிவோர் கரும் களனத்துடன் செயலாற்ற வேண்டும். புதிய பிரகளைகளால் அளவகழிக்கப்படலாம்.

செவ்வாய் வெள்ளி தோறும் தூக்கம் அல்லது முக்குப் பெருமானை பூஜை செய்து வரவும். என் கலந்த அளனத்தை கரக்காவிற்கு கைப்படுத்தும் கை, கால் அங்கத்தினர்களுக்குக் கொடுப்பதும் நாளமகளை உண்டு செய்ய துடன் உங்கள் அபிவிருத்திகளையும் பூர்த்தி செய்யும்.

— ஸ்ரீமதி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

## மாதம் ஒரு மந்திரம்

தோடு உடைய செவியன் விடை  
ஏயோன் துவெண்மதி குடி  
காடு உடைய கடலைப் பொடி பூசி  
என் உய்மை கவர் கள்வன்  
ஒடு உடைய மலரான் உணைதான்  
பணிந்து ஏதே அருள் செய்த  
பீடு உடைய பிரமபுரம் மேவிய  
பெம்மான் இவன் அக்தோர்

தோடு அணிந்த செவியை உடை யவன், வெள்ளை விடையை ஊர் தியாகக் கொண்டவன். சந்திர பகவானை திருச்சடையில் ஐடியவன். திருநீற்றி னைத் தந்து மேனியிலே அணிந்து கொண்டவன். தாமரை மலரில் அமர்ந்து இருக்கும் பிரம்மன். முன்னொரு சமயத் தில் சிவபெருமானைப் பூசிக்க, அவ னுக்கு அருள் செய்த பெருமைபினை

உடைய பிரமபுரத்தில் மேவிய பெருமா னாகிய இவனே என் உள்ளங்கவர் கள்வன்.

சிவ நாம பெருமைகளை எவ்வளவு கூறினாலும் அதனை அளவீட, நமக்குச் சக்தி கிடையாது. ஆயிரம் தலை உடைய ஆதிசேஷனாரும் கூற முடியாது. 'சிவாய நம' என சிந்திப்போருக்கு ஒரு நாளும் அபாயம் இல்லை. ஆன், பெண், குழந்தைகள் ஆகிய அனை வரும் நூன சம்பந்தச் செய்த இத்தத் துதியைச் சொல்லி வரவும். குழந்தைகள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவார்கள். பெண்கள் பார்வதி தேவியின் கருணா பார்வைக்கு ஆளாவார்கள். ஆண்கள் சொல்லி வர சிவபக்தி ஏற்படுவதுடன் கை தேவதா அருளும் தேடி, வரக் காண லாம். சிவ தரிசனமும் உண்டாகும்.

— ஸ்ரீமதி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

# ஜிங்லர்ஸ்

## உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான சுவணம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு எடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தைகளை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.  
●எளிதில் துணைக்கவசம், விளையில் உலரும் ●சர்வதேச தொழில் நுட்பம் ●மென்மையான பாலிஸ்பைன் கொண்ட



உட்புறம் ●100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்



●காற்றுபுழரும் அளம்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை ●உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும் ●பல அளவுகளில், மனதிற்குரிய வண்ணங்களில் தீயுட்க்கிறது.



# jinglers®



India's first  
real washable baby bed



4/8s. Utility Textiles,  
1/B, No.685B  
Chennai - 600 040 Ph : 8211974

Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvattur, Pattukkottai,  
Pudukkottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore, Chidambaram, Neyveli

M/s. SIBI Agencies, OA/3, Durgamman Koll Street, Santhangudi, Mayiladuthurai - 609 001 Phone : 26142

available at :

**CHENNAI** : T. Nagar Naidu Hall, Raina Stores, Wilco, Murugan Dresses New Bluing Fancy Stores Krishna Thulasi, ora; **MyIsore** : Vitan Departmental Stores; Frigida Apparels; Garments Centre, London Stores **Purasawalkam** : London Stores, Apsara The Upslairs, Libas; Naidu Hall, Sahras Readywear, Baby's World; **Thiruvallur** : Kippak; Mummy Daddy; **Kodambakkam** : Sekar Dresses; **Anna Nagar** : Naidu Hall, Wilco, Sharaz, Yesee Super arkel; **Tambaram** : Lucky Apparels, Lucky Dresses; **Raja Departmental Stores**; **Egmore** : Fashions **Padi Seemai**; **Aminjikarai** : Shabnam Alankar Silk Palace; **Mount Road** : London Street, Kiddies Corner Old Washermenpal Shopping Singapore; **Parrys** : Novelty gift Palace; **Adayar** : Super Shoppe; **COIMBATORE** : revanga's, Sh Land, Grand Bazaar, Ganapathy Bed Mart, Shoba, Small Wonders, Jack & Jill; **SALEM** : Milan, Auntie Uncle, e Star Readymades, Royal Home Decor; **Ramyaas Esteem**, Ramya shopping Plaza, Ramya, Princy furniture Hall **ERODE** : Bharani Readymades, Nandini Sarees and Readymades, Sri Krishna silks; **Samhi Dresses**; **Ooty Coonoor** : igesth Garments; **KRISHNAGIRI** : New Rani Dresses; **MADURAI** : M.S.P. Raja Enterprises; **Milam**, Daddy Mummy; **Amuki**, Kiddy's Corner; **Shabnam Agencies**; **Benzers**, Balaji Readymades, Ropmian, Rahmas; **Rainbow Readymades**; **Asigons**; **Sathyam**, Alankar Traders; **DINDIGUL** : Priya, Shabnam, Singapore Plaza, Sivalakshmi Readymades **RAMNAD** : Mummy Daddy, India Readymades Designs, Farides; **THIRUVELVELI** : Poth's Garments, Ropgam Readymades; **M.K.V.**; **TUTICORIN** : Student's Readymade Emporium, Jasmine Readymades, Milan; **PONDICHERRY** : Shabnam, Kiddy's amba, Ega Enterprises; **J.C.R.** Baby Needs; **Crowns**; **Shalimar**, Jaya Emporium.



## பூண்டி மாதா திருத்தலம்

பூண்டி - 613 105. தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.  
☎ 04382 - 80422 Pager : 0431 - 8628 - 510322  
Internet : www.poondimadha.org • E-Mail : poondimadha@hotmail.com

**வேண்டுகோளி**

செப்டம்பர், 2000

**பூண்டி அனாதை திருத்தலத்திலிருந்து ஆசிரும், வாழ்த்துக்களும்!**

தருமேஸ்வரி, புதுவேயலம் கொஞ்சி விசைபாரும் தஞ்சை திருநாட்டும், வரமாதும் சிறப்பாகக் கொண்டிடும் ஓய்வி எல்லாம் இரு ஆறுவற்றுகளிடம், விட அமைதலுமள எழுவ மீதும் சிறந்தோ பூண்டி "பூண்டி அனாதையின் திருத்தலம் பேரங்கம்" அமைப்பில் பூண்டிவாசம் திருத்தலத்தின் அறங்க ஓய்வகங்கள் அனுபவமாதும் இறை பேரங்கம் பங்கிட்டு இடங்கொடுக்கும் அமைதி ஆணைப் பதிகாரங்களை பெற உத்தவணைமீ எதையு பூண்டி அனாதையின் அருள்பெற இங்கே அமைத்து மத வேரோடாகும் இனக்கூட்டம் கூடுவினமாம். அமைதியின், எருளையேனும் திருத்தலத்தம் வரும் பதிகாரங்களை அமைக்கவும் ஆண்டுதோறும் அதிகரித்து வருகிறது. பெரும் வரும் பதிகாரங்களை அமைக்கவேண்டுமே பூண்டி அமைதி கட்டுவதும் பணம் அமைக்கவும் பதும்பெய்தும் இன்னும் மீத வாங்கிகளை உருவாக்கவதும் வயது திட்டம்

திருவாரூரிலும் ஓய்வகங்களை கொண்டிருக்கின்றன. செப்டம்பர் திங்கள் திட்டம் வேண்டுகோள் அமைப்பில் குடிபடுவதும் அமைத்து வாங்குகிறது உரை 25'x12' அமைப்பை அமை உடல், உரை 100,000 நினைவப்படுத்தி ஒரு அமை உட்குவதற்கே அமைத்து உட்குவதும் ஒருவருக்கு நினைவப்படுகிற வேண்டுகோள்களை கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு அமை உடல் உதவி பெறவாசலின் பெரும் அமைதியின் பெரும் பதிகாரங்களை தருவதில் உருவாக்கவும் வாய்ப்பு உரை அமைதி குடிபடுவதும் உருவாக்க வேண்டுகோள்கள் அமைப்பை ஒரு வந்த வேண்டுகோள்கள்

**தருமேஸ்வரி**

திருத்தலமாம் விலங்கியில் இங்குவாயும் 3 8 99 முதல் திருத்தலம் பேரங்கம் உயர்ந்தப்பட்டது

இந்த தருமேஸ்வரியின் எல்லா மக்களும் அறிந்து, பூண்டி மாதாவின புயிதமாம் அருளையும் திறமாவும் ஆவியையும் பெற்று நிலமுடும். அமைதிமாம் வயது அமைதிமாம் அன்போடு அமைதிமாம் அன்புடன் வரும் அமைதியின் அருள் பெறும்!

அருள்பெற **தங்கமாமி**, பேரங்கம் அறிபர் பங்குத் தந்தை அருள்பெற **ஆரோக்கியமாம்**, பேரங்கம் உதவிப் பங்குத்தந்தை **மனுமேஸ்வரி** பேரங்கம் உதவிப் பங்குத் தந்தை பங்குத்தந்தை

**இந்த திருத்தலம் பேரங்கம் உருப்போகி திருத்தலம் வளங்கிப் பங்கிட்டு உதவிட வேண்டுகோளும்.**

**விஜயமனோகரம்**

## HIMSAGAR TOURS AND TRAVELS (P) LTD

(A Specialised South Indian Group Tour Operator)

E - 311, NARAINA VIHAR, NEW DELHI - 110 028. Phone : 5792540, 5793217. (24 Hours) Fax : 5792540.

Pager : 9622185489 CHENNAI Phone : 4770868 Mahalaxmi Studio, 248, Nadesan Ngr., Virugambakkam, Chennai.

**WISH YOU A HAPPY & PROSPEROUS NEW YEAR 2000**

**சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்**

1. குடிதிரை, அழகம், பழநி, Gurgaon, நங்கு, அமைதி, வரமாம், அமைதி, ஆசிர, மதுரை, அமைதி - 16 நாட்கள் - 8/4/2000 From Chennai Rs. 5,500/- (Train charges extra). In Nepal hotel accommodation will be given.
2. பதிரை, அமைதி, அமைதி, அமைதி - 8 நாட்கள் - 30/4/2000 - From Delhi Rs. 3000/-
3. அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி - 11 நாட்கள் Only for group Rs. 4,400/- (App.) per head with hotel accommodation.
4. அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி, அமைதி - 9 நாட்கள் Only for group Rs. 2,700/- (App.) per head.

மேற்கண்ட கேள் அமைதியும் இரண்டு வேளை உணவு, சைவமான சிற்றுண்டி, மற்றம் இரண்டு வேளை சைவ உணவு மற்றம் தங்குமிடம் (with bed) உள்பட இந்த கேள் அமைதியும் (2X2) புதுவேலம் பங்கிட்டு நடத்தப்படும். தங்குமிடம் குடிபடுவதற்கு சிறப்பான குறையில் அமைதிமாம் குறைந்த செலவிலும் மிகச் சிறந்த வசதிகளோடும் அமைதிமாம் செல்லு தருகிறோம்.

தங்குமிடம் இந்த கேள் கேள் பங்கிட்டு நடத்தப்படும். Ambassador car Rs. 4 per km., Sumo Rs. 5 per km. **Fixed Rate in Ambassador Car - 1. Agra, Mathura, Fatehpur Sikri - Rs. 2000/-; 2. Agra, Mathura, Jaipur - Rs. 3500/-; 3. Shimla, Manali, Manikaran, Rohtang Pass - Rs. 7200/- (6 days); 4. Haridwar, Rishikesh - Rs. 2200/- with Mussoorie - Rs. 3100/-; Also contact for Hotel Booking and Holiday Packages in NEPAL. For educational tours contact Uma Viswanathan Ph. 044 - 5370222.**



மிட்டால் ரொம்ப அனலோடு சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் குறையும்.

அல்சர், வயிற்றில் புண் உள்ளவர்கள் மனதை தக்காளி கிணையக் கூட்டு, பசுண்பை பாயிறுடன் செய்து வரத்திற்கு உதவுது நான் சாப்பிட புண் ஆறும், மனதைக்காளி கிணை தண்ணீர் சாறு குடி பாக வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

சீரகம் தாளித்து சிவன வெல்லகாயும் பொடி வாக அரித்ததை வதக்கி அரிசி களைந்த நீரை விட்டு ஆய்ந்த மணத்தக்காளி கிணையப் போட்டு உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி வந்து வெந்தவுடன் சீரகம், தேங்காய் மூன்று துண்டு, அரிசி மாவு சேர்த்து அரைத்துப் போட்டு இறக்கி குப்பாக குடிக்கலாம். ஒன்று இரண்டு வலது குழந்தைக்கும் இதை சாதத்தில் போட்டுத் தர விருமபிச் சாப்பிடுவார்கள்.

கிராமப்புறங்களில் பிரவ்யஸை... என்று ஒன்று கிடைக்கும். ஏரே இளையட்டன் கொடி போல கறுவாவுக்குக் கறுது இளையட்டன் வளர்ந்து இருக்கும் வரத்திற்கு ஒரு தடவை துளை

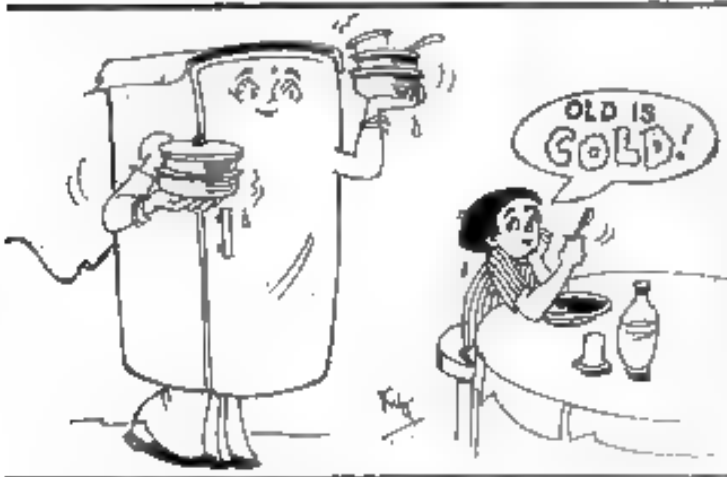


அவசர, எல்லாவற்றிற்கும் மிகச் சிறந்தது. அலுவலக நேரத்தில் அடிக்கடி மருத்துவர்கள் மொர் டைம் என் மோரைத் தொடர்ந்து குடிக்க திச்சலம் பல கோளாறுகள் குணம் ஆகும். அனுவல உள்எம்.

சாப்பிடும் நேரம் ரொம்ப அமைதியாக பாபர்பீஸ்தி 'அதைச் செய்யணும் இதைச் செய்யணும்' என்ற கவலை வின்றி கோபதாபமின்றி சாப்பிடும் சாதம் தயிர் சாதமாக இருந்தாலும் கூட மன வெறுப்பின்றி சாப்பிடவும். எல்லாப் பிரச்சனைகளையும் அலுவலக பிரச்சனை அலுவலகத்தோடு சரி, விட்டுப் பிரச்சனை விட்டோடு சரி, நாம் நமமால் முடிந்ததை முயற்சியுடன் செய்வோம் மீதி கடவுள் விட்ட. வழி என முடிவை அவன் கையிலும் முயற்சி உழைப்பு ஊக்கத்தை உங்கள் கைகளிலும் ஈஸத்துச் செயல்படுங்கள். மனதை மற இடத்தில் வைத்துக் கவலை யூ ஈ உள்ளுறைய போதுதான் அல்சர், வாய்வு போன்றவை வகுவிதது. மன அமைதி மன ஆரோகியம் ரொம்ப முக்கியம்.

இந்த வயிற்றுக்குத்தான் நாம் எல்லோரும் இந்த பாடுபடுகிறோம் அப்படிப்பட்ட இந்த வயிற்றை கவனிக்காமல் விட்டு விட பசு கோளாறுகளுடன் போராடுவதைத் தவிர்க்கலாமே; தடுக்கலாமே.

— ஆசூர், சிவகாமி ராமநாதன்



வல செய்து சாப்பிட்டால் நல்லது.

பிரவ்யஸையை ஆய்ந்து நான் இருக்கும் போதே அரிக்கும் தல்லெண்ணெயில் நவகு வதக்கி கிள்ள வெங்காயம் வதக்கி கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு, புளி வதக்கிய வ. வம் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டுள்ள இட்லி தோசைகளும் சாதத்திற்குப் போட்டும் சாப்பிடலாம், கவறுக்காய் போல தொடருக் கொள்ளலாம்.

மாதுளை பழச்சாறு இரத்த சிக்குதி உடல் மன உழைப்பு அதிக உஷ்ணம், குடல் பலவீனம் போன்றவர்களுக்கு மாதுளை பழச்சாறு சிறந்த ஐதன்.

வாழைப்பழம் சாப்பிட வயிற்றுப் புண் ஆறும் என்பது விஞ்ஞானப்பூர்வமான உண்மை.

எல்லாவற்றையும் விட ரொம்ப எளிதையானது: சிக்கனமானது எளிதானது. இளமும் நாள்கு டம்னி கண்டித்த மோர் சாப்பிடுவது அதில் பெருங்காயம் இஞ்சி கருவேப்பிலை கொத்தமல்லி வேண்டுமானால் ஒரு மூடி எதுமிகச்சா பழச் சாறு விட்டு அருந்த வயிற்றுக் கோளாறு, கேஸ் டிப்பிள்,



# மங்கை

## உள்பாவடைகள்

234 தொகுதிகளிலும்

**கேட்டு கேட்டு வாங்குங்கள்**

200க்கும் மேற்பட்ட கலர்களில்

### மங்கை பெட்டிக்கோட்டஸ்

15, 3வது வாககி வீதி,

ஈரோடு - 638 001.

© 254158, 251148

கு

வித்து வெளிவேறி  
புடைவை கட்டிக்  
கொண்டிருக்கிறாள்  
அவள். புடைவையின்

முன் கொவம் வைக்கையில்,  
முத்தாளவைய வாறோ பெய்லப்  
பற்றியிருப்பது புரிந்து திருமடப்  
பார்க்க -

தூக்கக் கலக்கத்தில் தன்  
சிப்பிலியைவை நூடித் திறந்தபடி  
கிணுங்கிக் கொண்டு நிற்கிறது  
சூழ்நடை

வெண்ணைக் கட்டியபால்  
கொழுவின கண்ணம் - கருவரன்  
மயிரக்கதளை புரளும் முன்  
நெற்றி - ஐங்குரீரில மிதக்குற  
திராட்சையால் கருவிழிகள் -  
அப்பா போலில சினைதாய்  
குழிவிழுத்த மோவாய் - செந்  
நாமம் பூவென மின்னும் வெய்  
வெட் மோனி...

நெஞ்செல்லாம் தாய்மையில்  
பொங்கிப் பூரிக -

"என்ன! கவிளா... இத்  
தீனி சுகிரம் எந்திரிக... மீட்  
அம்மா சனையால் வேளையெல்  
லாம் பார்க்க வேளாமா!"  
கொஞ்சியவள்.

அந்த அழற்பு பெட்டகத்தை  
அப்படியே அள்ளியவளத்து  
பால் மணக்கும் திராணி கவனத்  
தில் 'பச்சு'களை அழகுநாய்  
இதழ் பதிக - பதிலுக்கு தன்  
மிஞ்சுக் காங்களால் தாயின்  
கழுத்தை வளைத்துக் கூட்டி  
கிணுக்கிடுகிறது. அது. அட்டா...  
இன்பம் இன்பம் இன்பமோ  
இன்பம்! இளைந்தாள் பூவோக  
சொர்க்கம் எங்கிறார்களோ!

'டவிக... டவிக... டவிக...  
டவிக... டவிக.'

அலரத்தின் அளமுயில்  
தூக்கிவாரிப் போட்டவளால்  
எழுந்து கொண்டாள் சந்தியா.  
மலங்க மலங்க சுற்றிப் பார்க்க.

பரிச்சயமான அந்த பெட்  
டும் கவர்கள் - அகன்ற மெந்  
தைக் கட்டில் - அருகில் ஆழ்த்து  
உறங்கும் கணவன் என அருத்  
தடுத்து பார்க்கையில் விழவுமா,  
புரிந்து போயிற்று.

- கணவு! அத்தனையும்  
வெளும் கணவு! பதினோரு



நீவிஷம்  
கொன்று



ஆண்டு காலமாக இவததின் அடித்தளத்தில் புனத்து விடக் கும் ஆதங்கம் வெளிப்படுத்திய கானல்: ஊற்று! மறறபடிக்கு அவ்வையாவது- ஒரு குறத்தை 'அம்மா' என்றழைத்து கட்டிப் பிடிப்பதாவது?

இருத்திருத்தால்தான் எதிர் வீட்டு பிரேம தேரனு அந்தப் பேச்சு பேசிக்ருக்க மாட்டானே!

இத்தனைக்கும் சத்தியா மீது துணி தவறில்லை. "குழந்தைக்கு ஜூரமனுட்டு நீயும் ரெண்டு நானா சாப்பிடாம இருந்தா என் னாறது பிரேம! வா- எந்திரிச்ச ஒரு வாய் இட்லியேனும் சாப் பிடு" என்றுதான் சொன்னான். அதுவா! கோதரி போல் பழியிய பெண்வாழ்ந்தே என்று வாஞ் சையில்.

அதற்குப் போய்.

"அடிச்சுப் போட்டா மாதிரி என் தங்கம் கட்டினோடு கிடக் கறப்போ சாப்பிடலா தோனும் போங்கக்கா- உங்களுக்கெங்கே தெரியப் போவது மினைப் பாசத்தையப் பத்தி!" என்றா கெட் பது?

இவன் தானென்றில்லை. கூடப் பிறத்த தங்கை ரேனனு டுக்கே கூட சத்தியா என்றால் இது னையத்தில் இளப்பம்தான்.

"உன்கென்னக்கா.. நெனச்ச தேரம் அமலாவைப் பார்க்குந் னுடடு பஸ் ஏறிடலாம். பத்து தான்னாலும் டேரா அடிக்க வாய் எனக்கு அப்படியா? ஊருக்குப் போறேன்னு வாயைத் திறத்தாலே போச்சு. என் பேரனைப் மிரிஞ்செல்லாம் என் னால் இருக்க முடியாது. ரெண்டே நான்வ திரும்பறதானா போன்னு கண்டிஷன் போடுது என மாமியார்" என்பான்.

கேட்பவர்க்கு ரேனனு என்னவோ தன் மாமியாரைக் குறை பாடுவதற்காக சொல்ல தாகப் படும். ஆனால் -

'பேரப் பிள்ளை' என்றிரு பொருள் விவங்கு கொண்டு என் மாமியாரை என்னமாய் கட்டிப் போட்டிருக்கிறேன் பார். உன் னால் அது முடிந்ததா?' என்கிற

**சூரியா சிதானந்த்**



அந்த மஹாநாக சூத்தன்' ஏனாம்' சத்தியா  
ஒருத்தி மட்டுமே ஆகிவாள்.

உறக்கம் கலைத்த நிலையில் அதனைப்போ  
நிலைவு வரவுப, ரெண்டாய் மடித்து- நுழை  
காலம் மூலம் புலதய விசேஷத் தொடங்கினான்

யோசித்துப் பாததரம் திருமணம் முடிந்த  
முதல் ஒரு நாள் மதான் அவன் முழுமையான  
சத்தியாபந்தம்-ன் இருந்த காலம். சூழ்நடை  
பற்றிப் பெரிதாய் நினைக்காமல் கொத்த  
பந்துவகன் என அறிந்து அனுபவித்த காலம்.

அதற்கு அடுத்த வருடமேல்மாம்.

"என்ன எதானும் விசேஷம் உண்டா?"

"எப்போ ஸ்விட் தீரூன் சோக்லப் போதே?"

"ரெண்டு வரவுதற்கு இடைஞ்சல் இல்லாமல்  
பிரியா இரக்கலாம்னு சொன்னாவது" என்கிற  
வித்திலும் மஹாநாக வீசாரணைகள்.

முன்னாள் வருடமோ.

"சுமரன் வேடி டாக்டர் பிடுத்தாகிட்ட  
சென்றா கடைபுப் பா'தேன் சத்தியா அவ  
ரோமப் கதாசுக்கவரிவாறு எவ்வாறும் யோசிக்  
கலா" எனையில் தொடங்கி -

"புதுவன் பொஞ்சாதி ரெண்டு பேருமா ஒரு  
நாள். ராமென்லாம் போய் வந்துடுங்க அப  
புறம் பா... பத்தே மாதத்துல மடி நிமறய  
மீன்னை" என்கிற அளவு வெளிப்படைவான்  
ஆலோசனைகள்

இன்னும் வருடங்கள் களையக் களைய  
களரா சொன்ன ஆலோபதி ஆராய் வேதிக-  
தோதிடம்... உபவாசம். தேர்த்திக உடை- அந்  
தளவையையும் நுயற்சித்துப் பார்த்து விட்டான்  
சத்தியா. ஆனால் பலன் என்னவோ இவ்வள  
பா புழியமதான் "அமமா" என்பதற்குதான்  
கவிவழிதை அளவுவும் பாக்கியம் கிட்டவே  
யில்லை

அவளது விசம்பல், உதங்கும் கணவனிடம்  
சுவைம் உண்டாகவது போல் தோன்ற. சட்  
டென் தளவைய கட்டுப் படுத்திக் கொண்டு  
அளவைய விட்டு வெளியேறினான்.

பூட்டிய பக்கத்து அளவையக் கட்டையில்.

உள்ளே சூழ்நடை தத்துவின் சன்னமான சினுங்  
கல் தொடர்ந்து -

"சக... வீடியுதற்குள் ஏன் சனியனை  
தொண்டொண்ணு உயிரை வாங்கிறே?  
இன்னும் சித்த தேரம் தாங்கித் தொலைவேன்"  
சென்ற தோழனின் எரிச்சலான அட்டட்ட.

பச்சைக் குழந்தையைப் போய் சனியன்  
என்பதாவது? ஆண்டவன் தந்த பிரசாதம்  
வெறும்வெறவோ கொஞ்ச வேண்டும்?

ஆனால் கொழுந்தனார் மனைவிக் தேறமா  
வீடம் இதைபெய்லாம் சொல்கிக் கொள்  
முதக்க முடியாது. "உங்களுக்குள்ள... பத்து  
மணிக்கெவலாம் திமமதிவா இழுத்துப்  
புரந்தி படுத்துத் தங்க ராத்திரி முழுக்க இவ  
னோட அவலாடற எனக்கில்ல இங்கே  
மன்னை துண்டாது" என்பான் முகத்திலுறைத்  
தூதரோல்.

ஒரு பெருமூச்சுடன் கீழே இறங்கி, குனிந்து  
முடித்து சுவைமல் கட்டு சென்ற போது -

எதிரில் சூடான காப்பி டமன்குடன் சாத்  
தமே வடிவமாய் மாறிவார்.

"இந்தாமமா சத்தியா, உனக்காகத்தான் எடுத்த  
கூட்டு வத்தேன்"

"உங்களுக்கு எதுக்கு அத்தனை சிரமம். நானே  
வந்து கலந்துப்பேனில்லோ?"

"அதனாலென்னம்மா, சூடி" - சொன்ன  
புலவரவின் முகத்திலு பெற்ற தூணைப் போல்  
கவிவு பிரியம்.

"ஆமா- அழகியா என்ன! அண்ணெல்லாம்  
செய்திருக்கு"

"ஊஹாம், இவ்வையே. தேத்து எதட்  
ரோமப் தேரம் டிவி பார்த்துட்டிருந்தேனா-  
அதுல வேளா தளவையலி."

அசட்டுச் சிரிப்புடன் சமாளிக்கும் மரு  
மகன்கள் கள்ளகையில் தெழித்து போனார்  
புலவா.

- காட்டுவீ போல் எத்தனை உற்சாகமாய்  
வளைய வத்த பெண்! குழந்தை இல்லை என்று  
மறுகி மறுகியே இப்படி களைவிறந்து விட்



ஒரே மாதிரி கொளுக்கட்டை செய்து போடாத்து  
கிட்டை7 இரே புலவரவிரி ஒன்று தேக்காய்ஸ் பூணம்  
செய்து கொண்டு, மேகி வானித்து குதோப்பாழாக்  
காவைப் சிதைத்து சொப்பு பக்கனி, உயிரை  
பூணத்தாக் கைத்து சூடி, கொளுக்கட்டை செய்து,  
"மேக" சும்மிக் கைத்து கைவெளிக் கொள்ளிறமை  
மேககிட்டு கடுக்கடிக்க. இப்போது குதோப்பாழாக்  
கைகைபுட்க் அருகையாக் கொளுக்கட்டை தயார்!

- விண்ண நிபாஷாஜாக்

# MILLENNIUM OFFER

10% TO 20% DISCOUNT



முத்து, பவளம், கற்கள், நெய்தல் மாலையகள், பிறத்த தாள், தாள் கற்கள், அழகுக்கல், ஸ்டீல், நகைகள், Coral Flower sets, Oxidized Jewellery, Gold Wire Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foli Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இலவச ஆலோசனை வழங்குகிற இலவசம்.

ரூ-1000க்கு மேல்

நுகர

வாங்குவோருக்கு

மணி வீதாயகர் அல்லது பஞ்சமேரகம் கொடுக்க

**இலவசம்**

இதுமூலம், வீடியோவாரம், வேளையின்மேல், புத்திரிதாஸும், கல்யாணி - நங்கள் வாங்குகையில், புத்திரிதாஸும், அலவசத்து பிச்சினைக்கு தீர்வு காண்பார்கள். எங்கள் அரும்தர ஜெயிதி, அலவசங்கள் கொடுப்பது எங்கள் குழப்பங்களுக்கு, அந்நிஷ்டை கற்கள் அலவசம் தரும் தீர்வு காண செல்கிறோம். முன்பதிவு செய்து தேயில் வரும் வாங்குகையாளர்கள், ரூ.100 செலுத்தி எந்த தாள் கற்கள், அலவசமும், எவற்ற தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வேளையின்மேல் வாங்குகையாளர்கள் கூடுதலாக தாமல் செலவு ரூ.45, அலவசமும், வேளையின்மேல் வாங்குகையில் தங்கள் US\$10 கால DD/MOவை Narayana Pearls & Co., வங்க வேளையின்மேல் வாங்குகையில் தங்கள் பிச்சினைகளையும் அலவசம் அலவசங்களையும் பெறலாம்.



**NARAYANA pearls & gems**

## MAIN SHOWROOM

Basement KASI ARCADE,  
(Boag Road Junction),  
Next to G.R.T Hotel,  
116, Sir Thyagaraya Road,  
T.Nagar, Chennai - 17.  
Ph: 625 8714 / 8213457.

SUNDAYS CLOSED

## PONDY BAZAAR

FATHIMA PLAZA,  
78, Pondy Bazaar  
(Between Hotel Harpasia &  
Blue Star Optical),  
Chennai - 17, Ph: 821 8294.

SUNDAYS OPEN 11 AM TO 12 PM

## PURASAWALKAM

Basement, WAKIKO COMPLEX,  
Deyvon Signal,  
Purasawalkam,  
Chennai - 7,  
Ph: 532 8011.

SUNDAYS OPEN 11 AM TO 12 PM

Visit us at [www.narayanapearlsandgems.com](http://www.narayanapearlsandgems.com)

& 2001, வாங்குகையாளர்கள்



# ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

15, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி தாம்பரம், சென்னை-63.  
போன் : 2376129

## ஒரிசா மாநில புயல் நிவாரணப் பணி

**'பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவுங்கள்'**

அன்புள்ளம் கொண்டோரே!

கடந்த ஒரு மாத காலமாக ஒரிசா மாநிலப் பகுதியில் வீசிய கடும் புயலால் மிகவும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட பகுதியான ஜெகத்சிங்பூர் மாவட்டத்தில் : பலிகுடா வட்டத்தில் பதினைந்து கிராமங்களில் "ஸ்ரீசாரதா சக்தி பீடம்" நிவாரணப்பணிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது.

இதுவரை 2040 குடும்பங்களுக்கு மிக அத்தியாவசிய தேவையான அரிசி, போர்வைகள், சேலை, வேஸ்டி ரெடிமேட் ஆடைகள், கூடைமேல் போடுவதற்கு பால்த்தீன் ஷீட்டுகள் மற்றும் நான்கு டன் பழைய துணிகளும் அனைவருக்கும் முறையாக, நேரிடையாக வழங்கப்பட்டன. இது வரை நிவாரணப்பணிக்காக 7.50 லட்சம் ரூபாய் நன்கொடையாக பெற்று செலவழிக்கப்பட்டுள்ளது.

உதவிக்காக காத்து இருப்போர்,

பசியால் வாடிக்கொண்டிருப்போர், பல்லாயிரக் கணக்கில்.

கருணை உள்ளம் படைத்த இதயங்களை நாடுகின்றோம்.

வாரீர் ! வாரி வழங்குலீர் ! பசியால் வாடும்

உள்ளங்களை காப்பாற்றுவோம். வாரீர்!

குறிப்பு : நன்கொடை செக்/ டிடி/ மணியாடர்கள் "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு அனுப்பிவைக்கவும்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி  
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்  
கவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்  
மேனேஜிங் டிரஸ்டி

டானே!

- பச்சாதாபத்தில் மனம் உருகிய போதும் எதையும் அவர் வெளிப்பாடப்படாத கட்டிக் கொள்ளவில்லை. ஆறுதல் வார்த்தைகளும் அனுதாபமும் கூட சமயங்களில் ஒருவரை ரணப்படுத்தி விடும் என்ற மனோதத்துவம் அவருக்கு நன்றாகவே தெரியும். பேசத் தெரி யாமல் பேசி ஊரும் உறவும் அவனை நோக்கித் தும் அவலத்தைத்தான் கண்கூடாய்ப் பார்க் கிறாரே.

"சரிமமா. நான் சமையலை கவலிக்கிறேன். நீ போய் நீர்த்தியை எழுப்பி சிக்கிரமா ஆய் னு"கருக கிளப்பு. மனம்மன்னு வேண்டிய முடிச்சாததான் நமக்குக் கெளப்பத்துக்கு வசதி யாயிருக்கும்" சொன்னபடியே புலனா குக்கரை ஸ்டவ்வில் ஏற்ற ஆரம்பிக்க.

சந்தியாவுக்கு நிதந்திறமே ஒன்றும் புரிய வில்லை.

"கிளம்பறதா? எங்கே அத்தை."

"மறந்துட்டியா? என் தங்கையோட மருமக கமதிக்கு இவ்விடக்கு வணக்காப்பியலே? அவரும் அவ மாப்பிள்ளையும் அத்தினி தாரம் சொல்லிட்டுப் போயிருக்கிறப்போ வீட்டுக்கு ரெண்டு பெயர்க்கா போகலென்னா நல்லா சிருக்காதுமமா. வா... நீயும் நானுமா ஒரு எட்டு போய்டு வந்துலாம்."

சிறந்ததிறமா? அவளா?

சந்தியாவை விடவும் ஏழெட்டு வயது சிள்ளைவா இந்த கமதி. கல்யாணம் முடிந்து ஓர் ஆண்டு பூர்த்தியாகவில்லை இதோ அதற் றாளாக ஏழ் மாதம் சந்தியாவிற்குமே அதில் சந்தோஷம்தான். பொறாமைவில்லை. ஆனால் வணக்காப்பு எவ்வளவுதான் கலந்து கொள்வ தென்றால்தான் திலொவ்விருந்தது போனால் என்ன நடக்கும் என்பதுதான் தெரிந்ததா விற்கே!

"அவ அவர் டான்னு பத்தாவது மாசமே பெத்துடறா. பாவம் பதினோரு வருஷமாபியும் இவளுக்குப் பின்னாலில்லைவாமே!" என்று தினுசில் அத்தனை பேரின பார்வையும் தலையா அவகவதும்.

அதுதான் உலக மகா பிரக்ஷை போல் தங்களுக்குள் கிளக்கத்துக் கொள்வதும் -

"டாக்டருங்க என்னதாண்டிம்மா சொல் லாங்க! பேசாம நல்ல எடமாப் பாத்து ஒரு பின்னையை தத்து எடுத்துக்கயேன்" என வியாக்காயம் செய்வதும்.

"ஆனா என்னதான் தத்து எடுத்துண்டா லும் கொந்த ரத்தம் போல் வராதுதான். நானா வட்டத்தில் முன்னக எடத்தோட புத்தியைக் காட்டும்தான். இருந்தாலும் என்ன செய்றது." என்று கொகறாக ஒரு இடைக் கொருகல் விடு வதும்-



புதுப் புடைவை ஓரம் அடிக்காமல் உடுத்தும் போது ஐம்பது காச நானயம், ஒரு ரூபா நானயம் ஏதேனும் முத்தானா ஓரத்தில் முடித்து கொண்டால் நூல் பிசியாது. சாஸ்திரப்படி வகட்கிதேவியும் பிசியாட்டான். இது என் பட்டி வீட்டில் எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தது!

- விஷாணி

குழந்தையில்லையே என்றித 'ஏக்கத்தை விடவும் விலகிவைக்கெட்ட இந்த பேச்சுகள் தான் சந்தியாவை நிறைய பார்த்திருக்கின்றன. மனிதர்களை இல்லாத துருவத்திற்கு ஓடி விட லாமா என் என்ன வைத்திருக்கின்றன.

அப்படியிருக்க இன்று மீண்டும் ஒரு அக்ஷிபிப் பிரவேசம் அவசியம்தானா?

"வேளாம் அத்தை. கமதிக்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகு நான் போய் பார்த்துக்கறேன். இப்போ நேறமாளை அழைக்கட்டுப் போய் களேன்" மெலிந்த குரலில் சந்தியா மறுத்துக் கொள்வாருந்த நேரம் -

"என்னது... என்ன அங்கே நேறமாவுக்கு!" என்று கேட்டபடி ஐட்டியா கவனித்த கந்தது மாய் வந்து நிற்கிறாள் நேறமா.

சட்டென்று முத்திக் கொண்டார் புலனா.

"இல்லெம்மா நமம கமதியோட சிறந்ததுக்கு நீ வரலா... இல்லே நேறமாணைக் கூட்டிட்டுப் போகலான்று கேட்டுட்டிருந்தேன். வேறொன்றுமில்லை."

அவருக்குப் பயம். எங்கே தன் சின்ன மரு மகன் பெரிய மருமகனை வார்த்தைகளால் காயப்படுத்தி விடுவாளோ என்கிற பதட்டம். நேறமாவின் குணம்தான் அவர் அறிந்ததா விற்கே!

"தோ நேர. என்னாவெல்லாம்" முடியாது. என் பின்னையைச் சமாளிக்கவே தேரம் போதலை எனக்கு. இதுவ வெளியே எங்கே கெளப்பத்து! ஏன் சந்தியாக்கா கிப்பியாத்தாளே இருக்காங்க. அவங்களை கூட்டிட்டுப் போங்க" யதார்த்தமாய்ச் சொன்னாளோ... அனாதை மாய்ச் சொன்னாளோ அந்த 'கிப்பியாத்தாளே



இருக்காங்க' சத்தப்பாவின் நெருக்க வலிக்கவே செய்தது. இருந்தும்,

"தந்தையை வேண்டா நான் கவனிச்சுக்கிறேன் ஹேமா. அவ்வந்தான் என்னைட்ட அழாம சமர்த்தா இருந்துப்போனே" என்றான் சாதாரண மாயாவே.

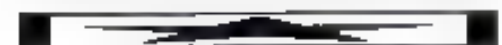
"ஹேமா... அதெல்லாம் நான் வீட்டிலிருக் கற வளரக்கும் அந்த நிமிஷம் என்னைக் கண் ணாவ பார்க்கவேண்டா அழுது கலர்த்து உணரக் கூட்டிடுவான். அப்போ என்ன பண்ணுவீங்கலாம்? தூக்கிட்டு போரூர் ஓடிப்போவீங்களா? அதுக்கு தீங்கனே போகட்டு வந்துடலாம். வாருக்கும் பிரச்சனைவருக்காது."

பேச்சோடு பேச்சாக டம்ளர் பாலில் சர்க்கரை கலத்து பிடிப் பாட்டிலில் திரிபி யவன் ஒரு அவட்சிய பாவத்துடன் மாயப்பறம் தரை.

"தானே உங்கனோடு வந்தேன் அத்தை" என்றான் சத்தப்பா அமைதியாக.

"**வா** புண்ணாக்கா வா வா வாய்மா சத்தப்பா.. இதிலிவி தெருங்களை சொத்தமாயிருத் துட்டு தீங்கன்னலாம் வந்த தேரமர் இது! ரெண்டு மணி தேரம் முன்னமே வந்திருக்க வேணாம்?" எதிர்ப்பட்ட புண்ணாவின் தங்கை உரிமையுடன் கடிந்தபடி சத்தப்பாவின் கரங் களைப் பற்றிக் கொண்டாள்.

"கீர்த்தி சொசைப்பமாயிருக்கானாமமா? ஒரே ஊர்ல இருந்தும் இந்த வயசான சித்தியை எட்டிப் பார்க்கக் கூடத் தேரண்ணை பாா அவ னுக்கு சரி சரி தீங்க உட்காருங்க" என்று சரள மாய் கலக்கவதவன், இரண்டு முழம் ஜாதி மகப்பிண்ட எடுத்து வந்து சத்தப்பாவின் கருதியில்



நான் சரிசா பொறியக்கூடும் கிது. உருத்தப் பழம்பு தாவிக்கிரேம் அக்கா! வாங்கு ரீங்க. பொத்தவரை. அரை. வராமலி திவக கண பொறியம் வரையும்பொது ஓம் தாவித்துப் பருக்கக். உருத்தும் ஆரேக்கியம். மணவாடித் திருத்தும். தேவலயம் தவிக்கப்படுகன்.

- எம். கவிதா



குட்டி வீட்டு தலை -

திறைவாயிருந்தது சத்தப்பாவுக்கு.

இங்கிலும் தெரித்த பெண்மணி!

அதாவல்லமாய் ஒரு கேள்வி கேட்க விவ்வையி!

ஏன இது போலவே எல்லோரும் நடந்து கொள்ளக் கூடாது? - பிறர் அந்தரங்கத்தில் தலைபிடாமம்... அடுத்தவர் பிரச்சனைகளில் முக்கை துண்டியாமம்...

சிந்தி நோத்திருக்கும், கற்றிலிருந்த உறவு கனிடம் குமலம் விசாரிக்கும் சம்பிரதாயத்தில் புண்ணா தூக்கியமாகிப் போக -

சத்தப்பா மட்டும் பொம்மை போல் வீற்றிருத் தான் தனைத்தலிராக!

இதோ - அருகாமையிலிருந்தபடி தன் னையே உற்று உற்றுப் பார்த்துக் கொண் டிருக்கும் பெரிவம்மாளுக்குடன் (நின்ன மாபி பரிசை கவ்வலரப பேற்றவன் என்று ஞாபகம்) - பேச்சக் கொடுக்கலாம்தான், ஆனால் அந்தம் மான் ஏதேனும் எசுருசிகாய் கேட்டு வைத் தால் கேட்பாள் யோவ்தான் தோன்றியது.

அத்தக் துருவும் பார்வையும் - ஆவலாண் தோரணையுமே அப்பட்டமாய்க் காட்டுகிறதே! கவனத்துடன் அவ்வாறும் திரும்புவதையே தவிர்த்து பார்வையைச் சுழலவிட.

சற்று எட்டந்தில ஒரு இளம் பெண்ணின் தோகில மெததென்று சாய்ந்திருத்த அறுமாதக் குழந்தை அகப்படுகிறது.

மத்தப்பழுவாய் மின்னும் விழிகன் - வெண் பனில்கு வதனம் குருத்துக் குருத்தாய் குட்டி யுண்டு விரல்கள்!

செப்பு வாய் எசுலிவினால் தாலின் புண்டைத் தலைப்படி தனைத்துக் கொண்டிருந்த அது, சத்தப்பாவின் முகச் சாயலில் பாளரக் கண்டதோ! தன் பொக்கை வாளைய அகலத் திறந்து புண்ணைக்கறிந்து.

"இப்போ வா" என்ற திணுசில் சத்தப்பாவும் விரல்களை அசைத்துக் கூட்ட, அதன் மின் மிலிக் கண்களில் இன்னமும் தீவிர உதசாகம். பராககப் பார்க்கப் பரவசமாயிருத்தது சத்தப்பாவுக்கு.

தினைத்திருத்தாய் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே இது போலொரு கட்டிக் குழத் தைக்கது தாய என்று ஆசிரியருக்க முடியும் அவனால்!

"ஆரப்பேறல பார்த்த கைக் குழத்தை போட முகம் இன்னும் கண்ணுக்குள்ளேயே திகுத்து சத்தப்பா. என்ன ஒரு துறுதுறுப்பு அழ னுண்டு தினைக்கிறே! நாம்ம வேண்டா அதை அடாய் பண்ணிக்கலாமாடா!"

ஆசைம ஆவலுமாய் கணவன் கீர்த்தி கேட்ட போதும் சரி தாராள மனம் கொண்ட மாமிசாரும் மாமனாரும் மறுப்பில்லாமல்





பச்சை உண்ணாடக் காயை நுகர்க்கி கழுவி எடுத்து  
பிறகு வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், கொத்த  
மல்லி, கருவேப்பிலை எல்லாம் சேர்த்து சிறிது எண்  
னெயில் வதக்கி சாதத்தில் மிளகற்று சாப்பிட்டால்  
மிகவும் ருசிவாக இருக்கும். இது பரிணயத் தூண்டும்.  
மலச்சிக்கல், மார்பு சளி, வயிற்றில் பூச்சி எல்லாம்  
பொய்கிடும்.

- கங்காபி சங்கநாதன்

அதற்கு பச்சைக் கொடி காட்டிய போதும் சரி...  
அவனால்தான் சட்டென் ஒரு முடிவு சொல்ல  
முடியவில்லை.

கம்மாவே ஊர் வரங்கு அவலாகிக் கிடக்க  
கும் விவகாரம்! தத்தெடுப்பினால் அது  
இன்னும் அதிகமாகி விட்டால்

"வேணாங்க, இதிலெல்லாம் எனக்கு வீடுப்ப  
மில்லை, இந்தப் பேச்சை இத்தோடு விட்  
டிருங்க" - இறுதியில் இப்படித்தான் மறுத்தான்  
கண்ணாருடன்.

அன்று அதியாபத்திற்கு தவறு செயது விட்  
டுனோ? யார் என்ன மயினைவ என்ன  
என்று துணிச்சலாக முடிவெடுத்திருக்கலாமோ?

"ஹாய் சத்தியா அண்ணி! எப்போது வந்தீங்க?  
நான் சுவைக்கவேலில்லையா...?" - பொத  
தென்று அருகில் அமர்ந்தபடி விரைந்த கடி  
தார் பெண்ணின் சலுகையான அணைப்பிற்கு  
நிடுக்கிட்டு திருமயிவ சத்தியா சட்டென் சத்தியா  
ஷத்துக்கு மாறினான்

"ஏய் மாது... நீதான்! பயந்தே யோவீட்  
டென், ஆமா... எப்படியிருக்கே?"

சின்ன மாமியாரின் ஒரே பெண்தான் மாது  
என்கிற இந்த மாலதி கூற்று மண்டலத்தில்  
காற்று இருக்குமோ இருக்காதோ மாலதி  
இருக்குமிடத்தில் தவறாது கலகலப்பிடுகிறாள்

"ஓ... எனக்கென்ன தோராயமிருக்கேன்.  
தூய்மை கம்பியூட்டர் கிளாஸ் போய் வந்துட்டு  
டிஸ்பிளே அத்தனை சிரிப்பலும் பார்த்துட்டு,  
தூங்கித் தூங்கி வெயிட் போட்டுட்டு என்  
னைப் பார்த்தாலே புரிஞ்சிருக்கமே..." பனிச்  
சென்று கண்ணடித்து விசம்புரிந்தி சிரித்தான்  
மாலதி.

"சச்சி- அப்படியெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை.  
எப்பவும் போலத்தான் இருக்கே ஆமா...  
பியூட்டிஷியன் கோர்ஸ் பண்ணுங்காக நீமெட்  
ராஸ் போய்யாமே! அத்ளை சொன்னாங்க"

"ஆமாண்ணி, அடுத்த வாரம் கெனமப  
தென், ஒள இயர் கோர்ஸ்தான். முடிச்சுட்டு  
வந்துட்டா இங்கே ஒரு ப்யூட்டி பார்வரே  
தொடங்கிடலாம்..."

மாலதி ஆர்வத்துடன் சொல்லக் சொல்  
லவே -

அருகிலிருந்து அவர்களை உணவிப்பாய்  
கவனித்துக் கொண்டிருந்த பெரியம்மாள்.

"போடி அத்தது" முதல்பேல உள் தோலைச்  
செவப்பாகி, ஒரு கலகலானத்த பண்ணிக்கற  
வழியைப் பாடு அப்படிமா ஊர்ல இருக்கறவாய்  
கன் அறகு படுத்தறதப் பத்தி யோசிக்கலாம்.  
பொண்ணு கறுப்புண்ணு வாத மாய்பிண்ணு  
யெல்லாம் ஓரவகட்டறாளென்றுட்டு உள் அப்  
பாவே வகுத்தப்பட்டுட்டிருக்கான்" என்கிறான்  
வெடுக்கென்று

சத்தியா எதிர்பார்க்கவேலில்லை இதை.  
விசேஷமாப் பேச வேண்டிய வயதில், இப்  
படியா ஒருத்தி எடுத்தென் கவிழ்த்தென் என்று  
யாரததைகளை அகலி விடுவான்! அதுவும்  
சொத்தப் பேத்திபென்று கூடப் பாராமல்!

திறம் என்று பாரக்கப் போனால் மாலதி  
தயல் கருமையில் சோத்திதான் சத்தியாவுக்குக்  
கூட அவளது முலையில்சேர பல்லரிசையை  
காணும் போதெல்லாம், 'கார முழிலிண்டியே  
பூத்த மிளகை' என்ற கவிதை வரிகளை துளையு  
வகுவுதண்டு. ஆனால் அத்தகாக அவளது  
நிறத்தைப் பற்றி எவரிடமும் குன்றவாக விமர்  
சைம செய்கது கிடையாது குறை என்று  
நினைத்தது கூடக் கிடையாது

பாட்டியின் பேச்சு மாலதிக்கு ஏதும் தல  
றாகப் படவில்லையேன என்னவோ!

"மகம். அதெல்லாம் கம்மா பாட்டி.  
இப்பவே வேணா அப்பாணைப் போய்க் கேட்  
டுப் பாடுங்க. எங்க மாதுவை மாதினி இந்த  
உலகத்திலேயே கெடையாதுமபார்" என்கிறான்  
கிண்கிட்டுச் சிரித்தபடி.

"ஆமா! சொல்லுவான் சொல்லுவான்.  
பொண்ணு டிபிரி முடிச்ச வகுறும் மூணாகியும்  
உருப்படியா ஒரு வர்ன அளமயலையென்று  
அவள படத அவதி என்கெல்லிய தெரியும்.  
உனக்கென்ன. கவனலிக்கலாம் கம்பியூட்டர்  
கிளாஸ்- சத்தரிக்காய் கிளாஸ்ஸு சிநேதிதிக  
கொட குமாறாண்டிச்சுட்டு திரியிடு..."

சத்தியாவாக இருந்தால் இந்த தேரத்திற்கு  
அருவியாய்க் கண்ணீரைக் கொட்டியிருப்பான்.  
ஆனால் அந்த மாது மங்குணியோ உலகாச  
மாக புண்ணைகத்துக் கொண்டிருந்தாளே தவிர  
முகத்தில் துளி வருத்தும் காவேனாம்.

"ரிவாகஸ் பாட்டியம்மா. ரிவாகஸ் இதுக்குப்  
போய் இப்படி டென்ஷன் ஆவலாமா? அதோ-  
அம்மா உங்களைக் கூப்பிடறா பாடுங்க. போய்







தனியா, வரமிளகாய், கடலைப் பருப்பு, மிளகு, பெ.காயம், சீர்திடு கொப்பரை இவற்றை வறுத்து உப்பு போட்டு மிக்ஸரில் பெசுடி பன்னீர் பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். குழந்தைகளுக்கு வஞ்சிப் பாகாரில் சாதத்தில் நெய், இந்தப் பொடி, அன்று நம் வீட்டில் பன்னீர்ய பொறியில் கலத்தால் புதுமைபவன் வஞ்சி ரெடி. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- வதா வெங்கடேஷ்

-அதுவரை தரவேண்டி அதைவந்துக்கு கடுக்கதனை குன்றிய நவனாததரான இருக்கனும்னு வங்கடையா மாதிரி பிரவுதம் பிடிச்சா "சா -அனா" எவரி மரபவனா வில் தோவ் ன வெவால் சூழ்வா" மரப வங்க படுவாடவா. வெவால்சூழ்வா எதுவந்து பரிநுகம். அவை ஒத்துக்காததரவதான நவனாவ நவனா போ இளனிக்ரு வேவால் ம ரு பிடிச்சோம்"

"அகரவது மனவனா போவா" இந்த வவனாவ தவவனாவதுவாவை வுடிவது சந்தவா விதுவன்.

மாவவவிய வாவதனைகளில் ஒவதேனும் பொவ்விலவாவை" அவவா அதுவரவனாவும் நவனாக கவவன் அவன் வடுக்கும் வத நவடி வகவா அவ்வா கவ. டத் தவவாவடுக்கும். அவனாவவன் மாவவா மாவவா - இதைவ இருந்தவ குந்தவ வவ்வததில் தீக்கவாவ முடிவெடுதவாவா அவன்!

கமத்து பெறாத விளவையிடா நிணவன பாவதவ எடுவார்க்க முடிவா வவ தோவ வதா சந்திவக வகவ வறவ வவன பேகமோ என்று கமவவம். எதிர்காவததில் வவன் து கதுமோ வவகடு வேவ்வாத குந்த வவ.

"ஏவ் சந்தவ... இவகே வவன பன்னிட படுக்கே தீ" கவ வவ... வந்து கமதிக்ரு வவன போ" கு விடு. மாவவின்வ வவ்வாடுவ்வாம் வவ்வததட்ட. போட்டு நவடிசாவக இளி தாமதவா வவா. வவ... தீயம் எந்திரிச்ச வவ."

கட நிவ த் கருவ காரியங்கவ கவ்வில் ம.க. ரவவ கருத்தில் பவிவாத விதமாய் அமர்ந்திருத்தவவன தட்டி வறப்புகிறத விவ்வ மாயி யாரிவ குரவ:

முனபாவரவ,

'இருக்கட்டும் அத்வாத. மத்தவங்க முதலில்

முடிக்கட்டும். அப்பமுறா நான் வாவதேன்" எவ்வா மின் வாவவிகுப்பவன். முடித்த வவர மவவாக் குச் செவவவதயே தவிர்த்திருப்பவன்.

இப்பொழுது ஏனோ அப்படித தட்டிக் கழிக்கத் தோன்றவில்லை. சத்தோஷமாகவே எழுந்து செவ்விரான்.

குழுவிய... பெவகளிவடயே செவ்வ னிவவாய்... பருந்த கமதிக்ரு எதிரே அமர்ந்து -

-அந்த மேல்விய கரங்களில் சத்தவம் இவருத்து கவ்வாடி வவனாவனா அடுக்கிய போதும் வெகு கவாமாக புவ்வகைக்க முடிந்தது. ஏவ... முன போவ் இவப்பாக கேவ் செவ்வக் கட முடித்தது.

வவட்டில் குவ்வும் இட்டு விட்டு எழக் கிவப்பாவவன்.

"இரு இரு. உவகருவனு ஒவ்வா பொறக் கருவியில்லை. அதுக்கு கமதி கவவாவே தீ இளி வவனாவ போட்டுக்க" என்று தடுத்து நிறுத்து விரான். அவுகிவ் அமர்ந்திருந்த உறவக்காரி குருதி.

"ஆமாமா... அடுத்து வருவதுக்குவ்வார்க்கம் உவக்கும் ஒவ்வா கவ நிவவ கிவடக்கட்டும்" என ஒத்துப் பாடுகிறான் மந்தோருதி.

இது போவ் எத்தவன காவபிவிகிவின் கவகளால் வவனாவ மட்டிக் கொவ்விகுக் கிறா சந்தவா" கவவாவ்வா பதிதில் வெட்டி மூம் பூரிப்புவாய்... அடுத்து மாவறதமம் எதிர் பாவப்புவாய். வருடங்கன் கட்டக்க கட்டக் வெவிக்ரட்டாத கவ்விக்ரு விரகதிப்புவாய்!

இந்த எதிர் வவன உபசரவனக்கு அருகிலே சித்தவங்களில் கவந்து கொவ்வதை கிட்டத்தட்ட அவன் விட்டிருந்தான் எனவாம்.

ஆவால் இப்பொழுது எவ்வவோ,

இது போவ் வவவவெவ்வாம் இந்தப் பெவ் கருக்குத் தோவ்வதாவா வவற நிவனப்பு மட்டும் எழுந்து வவறத்தே தவிர முனபோவ் தெருவாப் பிவவயா துக்கம் பித்தலில்லை.

எதாவக துக்கப்பட வேவ்வும்! குழந்தை வில்வாவல் போவதோ... பிறக்கத் தாமதமா வதோ அவவது குறவிய்வவயோ அப்படி கிருக்க இந்த வம்புப் பேச்சுக்கெவ்வாம். அவன் கவ்விர வடிப்பதா" வவ்வாம். அது அதா வவ்வம்.

உவருக்குவ் கவ்விக்ரட்ட உறுதி பிறத்திருந்தது இப்பொழுது.

"ஓ... அடுத்த வருவமெவ்வன்... அடுத்த மாவமே ஒரு குழந்தையோட வத்து நிவ்வாடு தோன். போதுமா" ம...ம்... தீ போட்டு விடு கதி. எனக்கும் கவ்வாடி வவவயாவா ரொவட்டிவ ஆவா."

கொஞ்சமும் பாதிக்ரட்டாத நிணவின் கொவ்வபடி கருத்த தீட்டிவான் சந்தவா.



# பெண்வாகன கலங்கம் ஹார்னிகள்!

சீமந்தில் பிரபல நானேடு ஒன்றில் இரண்டு சக்கர வாகனங்களின் ஒட்டுபவர்களின் நிலை பற்றி பெட்டிச் செய்தி ஒன்று வெளியாகி இருந்தது. அதன்படி - தற்போதைய போக்குவரத்து நெரிசலில் டீ-லீவர் ஒட்டுவதென்பது எப்பளவுதான் அபாயகரமானதாக இருந்தாலும் தடுத்தா வயதுப் பெண்மணிகளும், கல்லூரி மாணவிகளும் அனாதைகள் பெரிதும் வீரும்புரிநார்கள். சென்னை மாநகரின் போக்குவரத்துத் துறை தகவல்படி மாதம் ஒன்றிற்கு இரண்டு சக்கரவாகன ஒட்டிகளில் விபத்துக்குள்ளாகி இறந்தவர்களில் பெண்களின் எண்ணிக்கை 74. நிலைமை இவ்வாதிருக்க டீ-லீவர் ஒட்டுபவர்கள் 'ஹெல்மெட்' போட வேண்டும் என்கிற மசோதாவை திறைவேற்றுவதில் சட்டசபையில் விவாதம் நிறுலையில் உள்ளது எது எப்படியோ பஸ் நெரிசல் இல்லை, பக்கலாட்டு இடி இல்லை, அடாவடி கட்டணம் கேட்கும் ஆட்டோகாரர்களுக்கு ஒரு டாட்டா என்று சொல்லிவிட்டு, டீ-லீவருக்கு



**RPG**

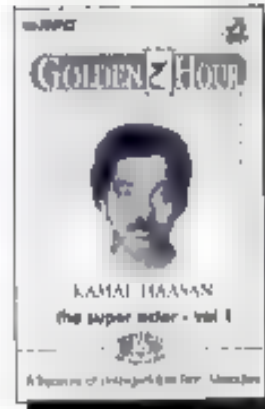


**HMV**

**பெருமையுடன் வழங்கும்**

**GOLDEN HOUR**

**கோல்டன் ஹவர்**



பழையபின் சிறப்பு, கேட்டுப் பார்த்தால் புரியும், அத்தகைய திரைப்படப் பாடல்கள் பாயவற்றை நேர்ந்தெடுத்து, உயர்தர கோபால்ட் ஒலி நாடாவில், இன்றைய மதிதிடல் முறையில் மாஸ்டர் மற்றும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

60 நிமிடங்களுக்கு குறைவாமல், கேட்டுக்கொள்ளவும், காம்பாக்ட் டிஸ்க் வாடிவிலும் வெளிவந்து உங்களை இயை வெள்ளத்தில் மிழவிக்கும்.

**GOLDEN HOUR**

**ON MUSICASSETTES & CDs**



தமிழில் புகர் பிரச்சனைகள் வரும் போது கடவுளுக்கு வேண்டிக் கொள் கிறோம். அத்துடன் முதினோர் இக்கத் துக்கோ அல்லது உதவியை நாடி இருக்கும் சிறுவர்கள் இக்கத்துக்கோ ஏதாவது சிறு தொகை அனுப்புவதாக பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளலாம்.

- கங்காபி சந்திரன்



போட்டுக் கொண்ட ஒரு பொதுவான கண்டிஷன்."

**தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பிரியதர்ஷினி :**

"நான் லீட் தன் பெண்கள் எதைப்போ எதிரியோ எதிர்கொள்ளலாம் என்பது எங்கள் அம்மாவின் நோக்கம். நான் வஸ்டுயை புதுசா ஒட்டுப்போது அடைந்தான் சொல்லார்கள். அவரைத் தேவை, நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும், பிறரை சார்ந்திராம இதுபாதி இதுபாதி, இப்படி எத்தனையோ விஷயங்களுக்கு ஆமாம் சொல்லலும்தான், 'ஓ வீவருக்குத்தான்' என்றுதான் புகர்.

விபத்து ஏற்படாத தவிர்த்தலும்தான் அடிப்படை விஷயங்களைத் தவிர முதல்வே ஒவர்கீடே பண்றவங்களுக்கு ஒதுங்கி வழி விட்டுருந்து தல்லது. ஏனெனில் அவங்க முன்னேறி போகவில்லையெனில் ஹார்கள் அடித்தே திணைஞலையச் செய்து விடுவார்கள். இதில் அடிவயதத்துக் கலக்கிறார் போல விதவிதமான ஹார்கள்ல வேறே மேலை நாடுகள் போல அனாலயிய ஹார்கள் பண்றவங்களுக்கு கீஸைப் போட்டா சின்னச் சின்ன விபத்துக்கள் குறைவலாம். டென்ஷன் இல்லாம பெண்கள் வண்டி ஓட்ட முடியும்."

இவையெல்லாம் சரி. பாதசாரிகள், ஓட்டுனர்களின் பாதுகாப்பிற்குப் பொறுப்பேற்றும் அரசு போக்குவரத்து காவல் துறையின் அதிகாரி இவற்றிற்கு என்ன சொல்கிறார் -

"முதல்வே பாதி காலேஜ் பெண்கள் லைசென்ஸ் இல்லாம ஓட்டுகிறார்கள்.

அதை முதல்வே கண்டானிக்கலும். அது மட்டுமில்லா சில மன் ஏஜ் பெண்கள் டபிள்ஸ் போலதோடு வேகமாக ஓட்டுவதை கொஞ்சம் பெருமையாகக் கருதுகிறார்கள். எதிர்வே வருபவரும் வேகமா வந்தா, விபத்து பலங்கரமா இருக்கும் என்பதை அவர்கள் உணரலும்தான். எனக்குத் தெரிஞ்சே அந்த மாடிரி ஓட்டின மாணவிகளின் வண்டியை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு பெற்றோர்களை வந்து பாரக்குமாறு பணித்து அவர்கள் முன்னிலையில் அறிவுரை பண்ணி அனுப்பி வைத்த கேஸ்கள் திறையவே உண்டு.

கால வதி முறைகளை பெண்கள் சாதாரணமாக மீறமாட்டார்கள் என்பது பொதுவான கருத்து. அப்படி நீதி பிடிபட்டவர்களை, பெண்கள் என்பதால் கேஸ் புகர் பண்ணாமல் வெறுமே சற்று மிரட்டி அனுப்பி வைத்த அனுபவமும் உண்டு.

நம்மை நாம் முதலில் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் மிக அவசியம். 1) லைசென்ஸ், 2) வேகக் கட்டுப்பாடு, 3) ஒவர்கீட் பண்ணாமல் இருத்தல்.

இவையெல்லாம் தவிர பெண்கள் அழகுசார்ச்சிக்கு அதிகம் மதிப்பு தராமல் ஹெல்மெட் அணிந்தால் பிரச்சனையோ, விபத்தோ இருக்காது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மனித தேயம், போக்குவரத்து விதிமுறைகளை பின்பற்றுவதும், ஒருத்தருக்கொருத்தர் உதவும் மனப்பான்மை இருந்தால் போதுமே, விபத்துகளுக்கு வாய்ப்பே இருக்காதே!"

பேட்டி : கீதா மோகன்

இளைப்பாறுங்கள். ஒரு ஸ்பென்சர்ஸ் பேக் வாங்குங்கள் இன்றே.



**ஸ்பென்சர்ஸ்**

புதிது புதிது அஸ்தாபனம்

இளைப்பாற்று ம

**Rs.3/-Off.**

இந்த கூப்பான் ஒத்திசைவு கடிதத்தின்மேல் ரூ.1000 அல்லது 10000 ஸ்பென்சர்ஸ் பேக் வாங்கும்படித் தரப்படும். உபயோகம்: செப்டம்பர் 3 - ஒக்டோபர் 31 வரையில் பெற்றுள்ள ஒரு தங்குபடி கூப்பான் ஒரு தோகைத் தட்டுடன் இணைத்துவாங்கும் தகவலை உபயோகித்து ரூ.1000 அல்லது 10000 ஸ்பென்சர்ஸ் பேக் வாங்கும் திட்டம் இந்த கூப்பான் பெற்றுக்கொண்டு விளம்பரம் ரூ.2/- தங்குபடி பெயர்களை வைத்து ஒத்திசைவுத் தகவல் ரூ.1000 அல்லது 10000 ஸ்பென்சர்ஸ் பேக்கைத் தரும்.

# அ

மமாவின் வாகனம்  
பிடித்தபடி சிறுக்கி  
அழுது கொண்டிருந்  
தான் அழுவதா பத்து

வயது கூட திரையாத சிறுமி. இந்தச்  
சிறிய வயதில் அப்பாளை இழந்து  
விட்ட சோகம் அவள் முகத்தில் நிழ  
லாடியது. தன்னுடன் கொஞ்சி  
விளையாட அப்பா இல்லை. உடன்  
இருக்கும் அம்மாவை விளையாடும்  
நிலையில இல்லை. இதேமலரம்  
போதாது என்று ஏன் அம்மா அடிக்க  
கடி. ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்திருந்த  
என்றும் அவளுக்குப் புரியவில்லை.

"அழுவதா இங்கேயே உட்கார்ந்  
திரு. நான் சளலே போய் உரக்க  
உடனாய் பார்த்துவிட்டு வருகிறேன்"  
என்றால் கவலையா, உயிரை நுழைத்த  
ககளவாவிடம் உரக்காய் கதிரைச்  
சொல்.

"என்னமமா உடம்பு உளக்கு"  
என்ன பிராயம்?" என்று.

"எனக்கு இரண்டு மூன்று மாத  
மாக இரத்தம் போக்கு மிகவும் அதிக  
மாக இருக்கிறது. உரக்காய் அது  
அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கிறது"  
போலவும் இருக்கிறது."

"உனக்கு என்ன வயது."

"முடிபத்தி உட்கு உரக்காய்"

ககளவாவின வெறுப்பாய்  
தெற்றி உரக்காய் என்ன  
தெருடவே.

"உன் களவா..."

என்று கேட்கும்.

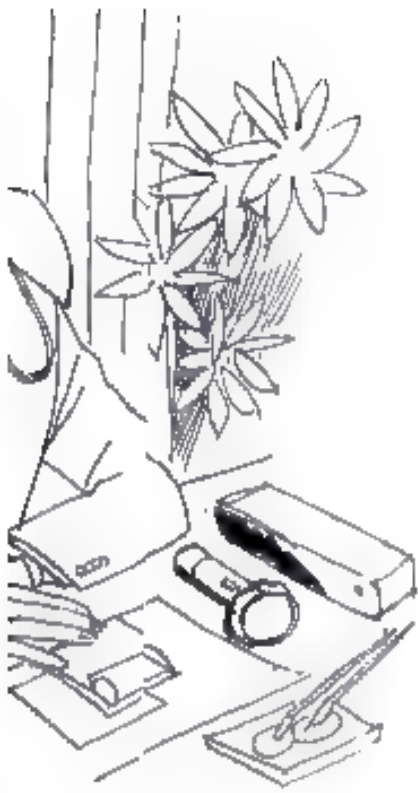
"ஆறு மாதம் முன்பு  
ஒரு விபத்தில் இறந்து  
விட்டார் உரக்காய்."

"இத்தனைய பெரிய  
அதிர்ச்சி, மனக்கவலை  
போன்றவை உன்  
நிலைக்குக் காரணமா  
யிருக்கலாம். எதற்கு  
பரிசோதனை செய்யு

உருமையிலே

உருவான

உருவான



பார்க்கிறேன். படுத்துக் கொள்” என்றார் டாக்டர் கவோச்சனா.

அவளைப் பரிசோதித்து விட்டு, “உன் கர்ப்பப்பை சற்றுப் பெரிதாக இருக்கிறது. அதோடு கர்ப்பப்பை கவந்தில் சில மாறுதல்கள் இருக்கின்றன. நான் எழுதித் தரும் மாத்திரைகளை சரப்பிடு, பார்க்கலாம்” என்றார்.

மாத்திரைகள் சரப்பிட்டதில் உடல் நிலை சிறிது சரியானதும், மற்ற கவலைகளுக்கு கவனத்தை திருப்பிச் செலுத்தினார் ககன்யா. காதல் திருமணம் செய்து கொண்டிருந்ததால், களவனை அவள் இழந்த நிலையில் கூட அவளுக்குப் பிறத்த வீட்டிலோ, புகுந்த வீட்டிலோ ஆதரவில்லை. குழந்தை அனுஷ்டானம் படிக்க வைத்து வளர்க்கும் பொறுப்பும் அவள் தலையில்லாதாள். அதனால் தன் உடல் நிலையிலேயே அதிகமாகவனம் கொளையுக்காமல், குழந்தையிடம் கவனம் செலுத்தி மனம் ஆறுதலடைந்தாள்.

சில வருடங்கள் உருண்டோடியா. பென் குழந்தைகள் திரும்பிப் பார்ப்பதற்கு முன் வளர்ந்து விடுகின்றனர் என்பதை நிரூபிப்பதைப் போல் அனுஷ்டா தன்கு வளர்ந்து விட்டாள். குழந்தைத்தனம் மறைந்து, வீட்டு நிலைமை, பொறுப்பறிந்து நடந்து கொள்ளத் தொடங்கினாள். வீட்டு சாமான்கள், சாய்கறி, பால் போன்றவற்றை தன் சைக்கிளில் சென்று அவன் வாங்கி வருவதைக் கண்டு பெருமீதம் கொண்டாள் ககன்யா.

“எல்லா வேலைகளையும் உன்னை செய்யச் சொல்றேன் இல்லே கன்னம்மா?”

“அதனைவ என்னம்மா? உனக்கு ஆயிஸ் போல் வருவதே உடம்பு முடிவிலே. சோர்ந்து சோர்ந்து படுத்துக் கறே. முதல்ல தல்ல டாக்டரிட உடம்பை காட்டுமா” என்றாள் அனுஷ்டா.

குழந்தையிடம் சொல்லி அவளைப் படிப்பதை மனம் வராததால், தவிரே சென்று டாக்டர் உமாராணி என்ற மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணரை பார்த்தாள் ககன்யா. அவளை பரிசோதித்து பார்த்ததோடு, “ஸ்கான்” செய்து பார்த்துவிட்டு,

“உன் கர்ப்பப்பை மிகவும் பெரிதாக இருக்கிறது. அதோடு ஸ்கான் செய்து பார்த்ததில் சிறிய கட்டிகள் (fibroids) கர்ப்பப்பை உள்ளே கொளியே இருக்கக்கூடியதும் இருக்கிறது. அதனால் கர்ப்பப்பைகள் எடுத்து விடுவதுதான் தல்லது” என்றார்.



• டாக்டர் ஜே.எஸ். ரத்தினம்

“ஜே! அது எப்படி முடிவுப் டாக்டர்? அது பெரிய அறுவை சிகிச்சை ஆகிறதே! அதற்கு மூன்று மாதம் ஒயரில் இருக்க வேண்டும் என குழந்தையை யார் பார்த்துக் கொள்வார்கள?” என்று கவனம் பட்டாள்.

“எனக்கு அனாதப் பற்றி தெரியாது. ஆனால் உன் உடல் நிலை சரியாக இல்லை. உடனடியாக இந்த அறுவை சிகிச்சையை செய்ய வேண்டும். ஆல் ஒன்று வேண்டாமானால் செய்யலாம்.”

“என்ன டாக்டர்?”

“உனக்கு கர்ப்பப்பையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதில் ஒய்வு எடுத்துக் கொள்ள முடியாது என்பதுதான் தயக்கம்!”

“ஆமாம் டாக்டர்.”

“அப்ப டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமாருக்கு எழுதித் தருகிறேன். அவர் அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் வயிற்றில் மூன்று துளைகள் போட்டு லாப்ரோஸ்கோபி என்ற முறையில், கருப்பையின் வாய் வழியாகவே, அதனை எடுத்து விடுவார். ஒய்வு எடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை” என்றார் டாக்டர் உமாராணி.

சென்னை புது ஆவடி ரோடில் உள்ள “ரிஜிட” மருத்துவமனையை அடைந்ததன் கன்னியாவும், அனுஷ்டாவும், துணைக்கு பக்கத்து வீட்டு பரவதம் மாமி உடன் வந்திருந்தாள். டாக்டரிடம் பரிசோதனைக்குச் செல்லும்



போதே, வழியில் ககன்லாயிற்று உதிரம் இழை சித்தத் தொடங்கியது.

“என்னமமா நீ? திணலணம் இவ்வளவு மோசம் என்று என்மிட்டே சொல்லவே இவ்வளவு?” பதிலினான் அறுவா வளாந்து விட்டதால் அம்மாவின் திணை அவளுக்குப் புரிந்தது அவளை உடனே கவனித்த டாக்டர் ராஜகுமார், “டாக்டர் உமாநாணி சொடுத்த கடிதத்தையும், பரிசோதனை முடிவுகளையும் பார்த்தேன். ஏமமா நீ அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள தயங்கிறே” என்று கனிவுடன் கேட்டார்.

“டாக்டர்” என களவர் இறந்து சில வருடங்கள் ஆகி விட்டன நானும் என பெண் அறுவாவும தனியாக இருக்கிறோம் என்னால் மூன்று மாதம் போல ஸ்டவு எடுத்துக் கொண் முடியாது ஆபீஸ் போக வேண்டும் விட்டை புற பார்த்துக் கொள்ளுறோம். அதனால் எனக்கு லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் கர்ப்பப்பைவை நீக்கி விடுங்கள் டாக்டர்.”

“வேறு ஒன்றுமில்லையம்மா! நீங்கள் இந்த பிரச்சனையை பல வருடங்கள் விட்டு விட்டதால், கருப்பை வளர்ந்து மிகவும் பெரிதாகி விட்டது. கட்டிகளும் பெரிதாகி விட்டன. அதனால் வெளியே எடுக்க வர வேண்டுமே என்ற கவலைதான். ஏதாவது செவ்வகம் கவலைய படாதாகம்” என்றார்.

இரத்தப் போக்கு மிகவும் அதிகமாக இருந்த

## ஸ்விட்ச் பளிச்சென்றிருக்க...

விட்டுச் சுவர்களுக்குப் செவிடன் அடித்தாவி விட்டது. ஆனால் கவர்நிலுள்ள ஸ்விட்ச்கள் அழுத்து வழிவிறுதா? எடுக்கச் செயில் பளிச்சு ரிசுலவா! பதிலில் தோய்த்து ஸ்விட்ச்களை துடைத்தால் பளிச்சென்று புதிது போல ஆகி விடும்!

உதயா



தால், உடலில் இரத்த அளவு குறைத்து இரத்த சோகை ஏற்பட்டிருந்தது. அதனால் தகுந்த இரத்தம் உடலில் ஏற்றப்பட்டது. லாப்ரோஸ் கோபி முறையில் சிகிச்சை செய்வதற்கு முன், ‘பாப் ஸ்மோர்’ (Pop Smoer) என்ற பரிசோதனை செய்யப்பட்டு, புற்று நோய்க்கான அறி குறி இவ்வளவு என்று தெளிவாக்கப்பட்டது. சாதாரணமாக ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சை முடித்து விடும். அதற்கெற்றவாறு தயாராக செய்து கொண்டு சிகிச்சையை செய்வதே தொடங்கினார். டாக்டர். அலுருடன் மகப்பேறு மருத்துவர்கள், ரகர அமுதா ஹரி, டாக்டர் சுதா பாலாஜி ஆகியோர் இளைந்தனர்.

லாப் கருவியினை உள்ளே நுழைத்ததும் தான் கருப்பை மட்டும் பாதிக்கப்படவில்லை, அதனுடன் சிறுநீரில் ஒட்டியிருப்பதும், அதனுடன் சைத ஒட்டிக்விடப்படும் புரிந்தது. இதனால் தான் கவலையிறகுப் பொறுக்க முடியாத வலிற்று வலி ஏற்பட்டுக் கொள்ளுமே இருந்தது மெதுவாக சிறுநீரில், ஒட்டியிருந்த சைத ஆகியவற்றிலிருந்து கருப்பை பிரிக்கப் பட்டது கருப்பை பெரிதாக இருந்ததால் யோனிப் பகுதி (Vagina) துளை, அதை வெளியே எடுக்கப் போதுமாவதாக இல்லாமல் போய்ிறது

“இந்த பரப்பதனைதான் நான் எதிர்பார்த்தேன்” என்றார் டாக்டர் ராஜகுமார்.

“கருப்பை மிகவும் பெரிபதாதும் வளர கணிக்காம விட்டுடாங்க” என்றா டாக்டர் அமுதா.

“இப்படி பன்னிண்ட என்ன! மிணார உதவியோட கருப்பையை உள்ளேயே இரண்டாக வெட்டிபடலாம். பிறகு வெளியே கலயமாக எடுத்துடலாம் என்ன”

“சரிதான் டாக்டர் எப்படியும் கருப்பையை வெளியே எடுத்துப் போகிறோம். அதனால் அதை இரண்டாக வெட்டலதாவ, ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை” என்றார் டாக்டர் சுதா

மிணார உதவியுடன் கருப்பை வலிறுக்க துள்ளியே இரண்டாக வெட்டப்பட்டு யோனிப் பகுதி வழியே வெளியே எடுக்கப் பட்டது அதிகமாக வளர்ந்து ஒட்டிக் கொண்டு இருந்த சைதப்பகுதி (Ariyana) நீக்கப்பட்டது கட்டிகளும் அளளத்தும் நீக்கப்பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட்டன சிறுநீர் அழிக்கப்படும் துவாரம் மற்றும் மலம் கழிக்கப்படும் துவாரமும் தனந்தய போலிருந்தன இதுவே ககளவா அடிக்கடி சிறுநீர் அழிக்க காரணமாயிருந்தது. டாக்டர் அமுதா இந்தத் துவாரங்கள் அமைந்திருக்கும் இடத்தில் உள்ள தளக்களை (Pelvic floor muscles) இழுத்து வைத்து சரிப்படுத்தினார் இவ்வாறு பல வித சிகிச்சைகள் சரி செய்வதனால் ஒரு மணி நேரத்தில் முடிபு

வாழ்வில் குடிவெடுத்த அந்தத்  
தகுனம் என்றும் புகழையானது...



அதற்கு நடான மற்றொரு தகுனம் நீங்கள் பெய்ஸ்  
அஸோஸியேட்டட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய  
தகுனம்தான்!

அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி,  
முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான  
மலக்ஸ் ஒப்பிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க  
அணுகுங்கள்



## YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

26, Rangarathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone: 4340224/4333636. Fax: 044-2344333

E Mail yesde@md3.vsnl.net.in Web: www.yesdebuilders.com

## BUY & SELL

### All Foreign Currencies & Travellers Cheques



- ◆ Authorised by RBI as Full Fledged Money Changers
- ◆ Authorised Dealers for Travellers Cheques
- ◆ Open on all 7 days of the week.

### Forex Division

### Yesde Associated Builders Ltd.

105, "Challamall" 11 & 11A Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),

T. Nagar, Chennai - 600 017

Ph: 4340210, 4342667 Tele Fax: 91-44-4340210

E Mail yesde@md3.vsnl.net.in

விட்டுக்கொடுக்க வெளிநாட்டில் வசிக்கும் இக்காலத்தில் மின் அஞ்சல் (Email) அனுப்புவது மிகவும் பிரபலமாகி விட்டது. ஆங்கிலத்திலேயேதான் செய்திகள் அனுப்புவது என்பதை மாற்றி நாம் நம் தாய்மொழியிலேயே அனுப்புவது சாத்தியம். அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது www.malayalam.com என்ற முகவரி சென்று "அஞ்சல் சாற்றை" (Mailbox) (இதற்கு கைத்தொல்) செய்ய வேண்டும். பிறகு வறக்கமாக கடிதம் எழுதுவது போல் கைப் செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக "அம்மா கிறீடு" என்று தொடங்கும் அஞ்சலில் "கவலைவாய்" என்ற கைப் செய்தால் தமிழில் அது வரும். தமிழில் எழுதப் போவதை ஆங்கில வார்த்தைகளால் கைப் அடித்துக் கொண்டு போக வேண்டும். அனுப்புகிறதன் பெற்றதும் இந்த mailbox ஐ download பண்ணிவிடுக வேண்டும்.



— சந்திரா ப்ரிதாள்

வேளாடிய அனுபவ சிசிச்சை, முன்னாள் மணி நேரமாணது

அனுபவ சிசிச்சை முடிந்த அடுத்த நாள் உடலில் பட்டங்கள் அளவத்தும் நீக்கப்பட்டன. மூன்றாம் நாள் உணவு சாப்பிடத் தொடங்கினாள் ககன்யா. தானகாம் நான் ககன்யாவை பரிசோதிக்க வந்த டாக்டர், "ககன்யா! உங்களுக்கு உடம்பு சரியாகி விட்டது. சுருப்பை பிரச்சனையோட, மற்ற பிரச்சனைகளையும் சரி செய்து விட்டோம். இனிமேல் கவலைப்படாம நீங்க இன்னிக்கே திரும்ப ஊருக்குப் போகலாம்!" என்றார்.

"என் நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டு எனக்கு நல்லபடியாக உடம்பை குணமாக்கினதற்கு ரொம்ப நன்றி டாக்டர்! என் மகன் அனுஷா உங்களைப் பார்க்கவனுமனு ஆனாய் படுகிறான். ஒரு நிமிஷம்" என்றான் ககன்யா.

"எந்த வித சிரமமும் படாமல் என்னுடைய அம்மானை குணமாக்கின உங்களுக்கு ஏதாவது பிடித்தமான பொருள் தானும்னு ஆனாய் பிடித்தது. உங்க மனைவியிடம் உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கும்னு கேட்டு தெரிஞ்சுக்கிட்டேய். இந்தாங்க டாக்டர்" என்று ஒரு சிறிய கூடையில் திராட்சைப் பழங்களை தீட்டினான் அனுஷா. ககன்யாவில் தீர் பகிரக அதை வாங்கிக் கொண்டார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

## டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்...

உதிரப் போக்கு மிகவும் அதிகமாகி, சுருப்பை பெரிதான நிலையில் வந்து சேர்த்தார் ககன்யா. சுருப்பைப்பை லாப்ரோஸ்கோபி முறையில்தான் நீக்க வேண்டும் என்ற தீர்மானமாக இருந்தார். சுருப்பையில் கட்டிகள் ஏற்பட்டால் உடனே சுருப்பை நீக்கப்பட வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. உள்மே இருக்கும் கட்டிகள், குடான பற்று போன்ற சாதனத்தைச் செலுத்தி கட்டிகள் அழிக்கலாம். அல்லது மின்சார உதவியுடனே அல்லது லேசர் கதிர் கொண்டோ கட்டிகள் அழிக்க

லாம். இவ்வாறு முடியாத நிலையில் சுருப்பைப்பை வயிற்றைத் திறந்து நீக்கலாம் அல்லது லோவரிப் பகுதி வறியே 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் சுருப்பைப்பை இழுத்து விடலாம்.

ஆனால் இவை அளவத்திற்கும், இனி குழந்தை பிறக்க வேண்டாம் என்ற தீர்மானம் ஆன பிறகே சிசிச்சை செய்ய முடியும். சுருப்பைப்பை நீக்காமல் கட்டிகளை அழிக்கும் போதும், ஓவரிகள், பெலோபியன் குழாய்களை பாதிக்கப்படலாம்.

அதனால் அதன் பிறகு குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பிருக்காது. சில சமயம் ஒரு கட்டி மட்டும் இருக்கும் அந்தப் பெண்மணிக்கு குழந்தைகள் இனிதான் பிறக்க வேண்டும் என்ற நிலையானால் கட்டிவை மட்டும் நீக்க முயற்சிப்போம். இந்த சிசிச்சை Myomectomy எனப்படும். கட்டிகள் இல்லாமல் சிலருக்கு சுருப்பையின் உக்கலா பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். அந்த நிலையில் லோவரிப் பகுதி வறியே லேசர் கதிர்கள் அல்லது மின்சாரம் செலுத்தி சுருப்பையில் உள் கவரை சுட்டுப் பொக்கி விடுவோம். இந்த சிசிச்சை Endometrial Ablation எனப்படும்.

ககன்யாவிற்கு சுருப்பை கவரும் பாதிக்கப் பட்டிருந்தது. கட்டிகளும் திறை இருந்தன. சுருப்பையும் விறி விட்டது. இந்த நிலையில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் உறுப்பையும், அதனுடன் சேர்ந்து பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒரு ஓவரினையும் நீக்கினோம். நல்ல நிலையில் இருந்த ஒரு ஓவரினைய விட்டு விட்டதால் அவரது பெண்மைத் தன்மை பாதிக்கப்படாமலிருக்கும். அதோடு சுருப்பையுடன் இணைந்திருந்த குழாய்கள் இரத்தம் கசியாதிருக்க வேசா கதிர் கொண்டு பொக்கப்பட்டது.

லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் செயததால் இரத்தம் ஹந்து சிசி. அளவை வெளியேற்றி. இந்த அளவு, ஒருவர் இரத்தம் பரிசோதனைக்கு கொடுக்கும் அளவை விட குறைவானதாகும். லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் செய்து கொண்டதால் தொல்வியா திணை ஏற்படாது. அடிவயல்





ஏற்படாது. காயம் ஆற வேண்டியதில்லை.

லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் கருப்பையை தீக்குவதால்...

● வெகு சீக்கிரத்தில் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

● இரத்த சேதம் மிகக் குறைவு.

● காயம், தழும்புகள் ஏற்படாது.

● நெறர்னியா, அடிக்கல்ஸ் நிலை ஏற்படாது.

● கருப்பைக்கு சிகிச்சை அளிக் தும் போதே வால் ப்ளாடர், கண்ணியம் முதலிய மற்ற பகுதிகளில் வேறு ஏதேனும் பிரச்சனைகள் இருந்தால் அனாதியும் சரி செய்யலாம்

இளம்பெய்யலாம் இருந்தாலும் புற்று நோய்க்கான அறிகுறி இருந்தால், லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது பெண் வறுக்கான மிக முக்கியமான உறுப்பு கருப்பை. அதனைப் பேணி பாதுகாப்பது மிக அவசியம். அதற்கான சில முயற்சிகள்...

● முப்பத்தி ஐந்து வயதானதுமே, வருடா வருடம் பாப்-ஸ்மியர் சிகிச்சை செய்து புரிகோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

● உதிர்ப் போகவில் மாறுதல் ஏற்பட்டால் உடனே நல்ல மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

● வயதானி மெனோபாஸ் நிலை ஏற்பட்ட பிறகு திடீரென உதிர்ப் போக்கு ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

● சிறுநீர், மலம் முதலியவற்றை கட்டுப் படுத்த முடியாத நிலை ஏற்பட்டால் உங்கள் தனசகன் தளருகின்றன என்பதை உணர்ந்து உடனடி சிகிச்சை பெறுங்கள்.

● கருப்பை பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அதை நீக்கினால் உடலில் எடை கூடும் என்று தவறாக எண்ணி சிகிச்சையை தவிரிப் போடா தீர்கள்.

● மருத்துவ உலகம் மிகவும் முன்னேறி யுள்ளது. அதனால் பெரிய பிரச்சனைகளை கூட சேசர் கதிர் சிகிச்சை, மின்சார சிகிச்சை, லாப் ரோஸ்கோபி கருவிகளின் உதவியுடன் சரி செய்ய முடிகிறது. அதனால் கருப்பையில் பிரச்சனை என்று ஒன்று ஏற்பட்டால் அதற்கு அந்த உறுப்பை எடுத்து விடுவதுதான் தீர்வு என்று மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள் என்று அச்சப்படாதீர்கள். அதற்காக பிரச்சனையுட வேயே வாழ்த்து, உங்கள் உடல் நலனை கெடுத் துக் கொள்ளாதீர்கள்.

பேட்டி, கதை வடிவம் :

ராஜ்யமூரீ சந்திரசேகர்

## சுமயாது இவ்வத்திரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : என் குழந்தைக்குப் பிடித்தது! கடைசி தேதி : 15.1.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



மஹாநாடுகிழார் கன்.

அவர்களுக்கெல்லாம் காணவதில்  
படுக்காக்கள வட்டு எழு வேண்டிய  
நேரத்தில்தான் தூக்கம் கண்ணைச்  
சுழற்றும். இப்படியில்லாதவர்கள் கட-  
வயதாக வந்தாக சரியான நேரத்துக்குத்  
தூக்க முடியாமலும் எழு முடியாமலும்  
கஷ்டப்படுகிறார்கள். காணவில் விழிக்கும்  
போது சோர்வு நீங்காமல் ஒரு மணி  
நேரமாவது படுக்கையில் புரண்டு விட்டு  
அரை மணதாக எழுகிறார்கள்.

நிகழ்ச்சி காலையில் ௯.௩௦ மீழிக்குறும்  
பொது சிரித்துக் கொண்டு எழும். அது  
பொது ஒரு சந்தோஷத்துடன் ௯.௩௦  
மீழிக்குறும் படுக்கையில் எழுந்து பாடி, பல்லாறே  
துள்ளியெழ என்ன சொல்வோம்? என்ன  
எதிர் வரும் பச்சை நேசிக்க வேண்டும்.  
சொல்வது எழிது. சொல்வது சமீபம்.

தூக்க மருந்துகளும், மதுவும் இடையான தூக்கத்தைக் குறைப்பதால் காவலில் எழுவது கிரமமாகி விடுகிறது. அவை மூளையின் விழிப்பு அமைப்பைப் பாதிக்கின்றன. தூக்கம் என்பது ஒரு சிக்தவான உடலியல் மற்றும் உளவியல் செயல்முறை. அதில் தூத்து தெனீயான, வரிசையான கட்டங்கள் உள்ளன. அந்த வரிசையோ, விதமோ குறைந்தாலும் பகலில் குழப்பமும் செயலிழப்பும் தடுமொற்றமும் விளைவும். இரவில் தன்தாகத் தூங்கிக் காவலில் புத்துணர்ச்சியுடன் எழப் பின்வரும் குறிப்புகள் உதவும்.

1. மது அருத்துவது தூக்கத்தின் கணக்கிட்டுத்தொடர்பும் ஆற்றிவைக்கப்பட்டதையும் குணவகிலும் வகித்துவன அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதற்காக எழு நெரிநிலம். எனவே பாடுக்கப் போவதற்கு நான் கு மணி புகுத்துவதற்கு மதுவைத் தவிர்த்தலும்

2. தாயகம் போது அளவில் பரிபூரண அளவிலே நிலை வேண்டும் போகும்

ஒலாகம் தூக்கத்தைக் களையக்காரம்  
பொலாலும் தூக்கத்தின் ஆழத்தின்படியைக்  
குறைத்து விடும். காதிஸ் பஞ்சை  
அணிவதுக் கொண்டு தூங்குவது நல்லது.

3 அமைத்யம் அதிகக் குளிரேர, அதிக வெப்பமோ நிலவுக உடாது. 112 - 65 பாரனதீட்டி புகிரி உத்தமமான வெப்பநிலை

4. தினகரி ஓரளவு உடற்பயிற்சி செய்வது ஆழறினவத தூக்கத்தின் காலத்தாத அதிகமாகுதும் படுக்கப் போவதற்கு ஓத மணி தேரத்துக்கு முன் அரை மணி தேரம் லீனரவு தடை பவிலுவது சிறப்பு.

5. தம்பதிகள் இருவரும் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு சிந்தித்து நோம் அளவணாவீ விட்டு உடலுறவு கொண்டால் உலிய தூக்கம் வருவதோடு கணவன் - மனைவி உறவும் வலுப்படும்.

6. மாணவரின் கார்டி, டி. கோபால  
பேரவையார் பரணங்களை அருத்த வேண்டாம்.  
அவற்றிலுள்ள டி.பி.என் நகர தூக்கத்தைக்  
கொடுக்கவும்.

7. புனை பிடிப்பதும் தூக்கத்தினதிக  
குணவத்தும் புனை பிடிப்பதை  
திறத்தியவர்கள் மூண்டாவது நாளிலிருந்து  
புனாகத் தூக்கத்தபாசம்.

8. இரவுச் சாப்பாட்டில் மாடுகளைச் சோடியம் குளுட்டாமேட் சுவத்த உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்க்கவும். அது உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக உணவு உற்பத்திகளான்கள் பயன்படுத்தும் ரசாயனம். அது தூக்கத்தைக் குளவக்கும். படுக்கப் போவதற்கு முன் ஒரு டம்ளர் மோர் அல்லது பால் பருகினால் நல்ல தூக்கம் வரும். ஒரீரு பீஸ்கட்டுகளையும் சாப்பிடலாம்.

9. பஞ்சாபத்தில் படுத்துக் கொண்டு இனிமையான மெக்ஸிஸ்செயாக் கேட்பது.

[illegible]

பேக்கிங்காம் வரும் தெர்மோகோலிஸ் அழகிய படங்கள் வளர்த்து, ருணுதியில் வண்ண மணிகளையும் செருதி, அப்படங்களில் செருதுவதன் மூலம் அழகிய 'ஷோ பீஸ்' தயாரிக்கலாம். இவை செய்ய எளிதாகவும், பார்க்க அழகாகவும் இருக்கும். வண்ண மணிகளுக்குப் பதில் வண்ண தெர்மோகோல் பால்ஸ் உபயோகிக்கலாம்.

- எஸ். ஸாமந்நிதி







குடல் புண்ணுக்கு வாயுதல்பாற் சிந்த  
மருத்தென இத்திசு விஞ்ஞானிகட்கு கறி  
உண்ணார். ஆனால் மருத்த வாயுதல்பாற்  
சிந்தது. நம்ம னர் மார்புபுக்கு எந்தக்  
காலத்திலோ இது தெரிந்துதான் பக்திதம்  
பருப்போடு சேர்த்து வாயுதல்பாற் கூட்டு  
செய்து கவிர்த்துக் கொண்டு இக்காலம்  
பக்திதம்பெய்துபட்கம்.

— என்னை



தந்தைய நூல்களைப் படிப்பது போன்ற  
செயல்கள் மனச் சமையலை குறைத்துத்  
தூக்கத்தை வரவழைக்கும். சில  
கிண்பூட்டுகிற நூல்களைத் தவிர்த்தல்.

III குறிக்க நேரத்தில் படுக்கையில்  
படுக்கப் பழகி விட வேண்டும்.

II. காலைப்போது கண் விழித்ததும்  
படுக்கையிலிருந்து துளியெழு வேண்டாம்.  
உடலும் உள்ளமும் தூக்க நிலையிலிருந்து  
விழிப்பு நிலைக்கு வரச் சிறிது அவகாசம்  
தேவை. நாய், பூனை ஆகியவை  
தூக்கத்திலிருந்து விழித்ததும் உடலை  
நீட்டிச் சோம்பல் முறிப்பதைப்  
பார்த்திருப்பீர்கள். தீயனதும் படுக்கையை  
விட்டு எழாமல் மெல்லச் சோம்பல்  
முறிக்க வேண்டும். ஆழமாகப் பெருமூச்சு  
வீட்டவாறு கைகளையும் கால்களையும்  
நீட்டி முதுகை வளைக்கவும்.

அடுத்து இடது கையைவும் வலது  
காலையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.  
அவற்றை இறக்கிவிட்டு வலது கையையும்  
இடது காலையும் தலைக்கு மேலே தூக்கி  
நீட்டவும். அடுத்து இரண்டு கால்களையும்  
மடக்கி முழங்கால்களை மார்புக்குத்  
கொண்டு வந்து அவற்றை இரு  
கைகளாலும் இறக்கக் கட்டிக் கொள்ளவும்.  
அடுத்து வலது காலை இடது பக்கமாகவும்  
இடது காலை வலப் பக்கமாகவும்  
நீட்டவும்.

அடுத்துப் படுக்கையில் உட்கார்ந்தவாறு  
காலை நீட்டிக் கை விரல்களால் கால்  
கட்டை விரல்களைத் தொடவும். அடுத்து  
முழங்கால்களைத் தூக்கி மார்புடன் இறக்க

அணைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்துத்  
தலையில் தின்றவாறு முழங்காலை  
வளைக்காமல் தளையைத் தொடவும். இந்த  
அசைவுகளை பத்து நிமிஷங்களுக்கு மாற்றி  
மாற்றிச் செய்யவும். உடலில் ரத்த ஓட்டம்  
விரைவாகச் சுறுசுறுப்பு மிகும்.

III படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன்  
விட்டுக்கு வெளியே வந்து காலை  
வெயிலையும் காற்றையும் உடலில்  
புகுப்படி செய்யவும். பறவைகளின்  
கூச்சலும், மக்கள் நடமாட்டமும் உடலுக்கு  
உத்வேகமளிக்கும்.

13. விழித்தவுடன் ஒரு துவாரை  
அல்லது பிரஷனினால் உடல்  
முழுவதையும் வட்டமான அசைவுகள்  
மூலம் தேய்க்கவும் இதனால் ரத்த ஓட்டம்  
விரைவடையும். உடனே வெதுவெதுப்பான  
தீய் குளித்து விட்டு ஒரு ஸ்பூன்  
தேய்ச்செய்யுண்டெனச் அல்லது ஆலிவ்  
எண்ணெய், உடல் முழுவதும் தேய்த்து  
விடவும்.

III காலை உணவில் அதிகமான புரதம்  
உள்ள பொருள்களைச் சேர்த்துக்  
கொண்டால் பசு முழுவதும் உழைக்கத்  
தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கும். இரண்டு  
இட்லி, ஒரு வானாழப் பழம், ஒரு டம்ளர்  
பால் அல்லது மோர் என்பது சமநிலை  
உணவுக்கு ஒர் எடுத்துக்காட்டு.

III. காலைவில் எழும் போது மனதுக்குப்  
பிடித்தமான இசை கேட்கும்படி செய்தால்  
மனம் அமைதியடைகும்.

16. காலைவில் எழுவதற்குப் பிடிக்காமல்  
போவதற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம்  
அன்று பகலில் செய்யவேண்டிய அளிக்  
மனதுக்குப் பிடிக்காமலிருப்பது. பள்ளிக்  
கூடம் போக வேண்டுமே என்ற வெறுப்  
புடன் படுக்கையை விட்டு எழ மறுக்கிற  
பையன், சவரானவர்களுடன் பிள்ளிக்  
போகத் திட்டமிட்டிருக்கிற நாளில் உற்சாக  
மாகப் படுக்கையிலிருந்து துளியெழுமி  
நான் அதற்காகத் தினமும் பிள்ளிக்  
போய்க் கொண்டிருக்க முடியுமா என்று?

எனவே காலைப்போது எழுந்தவுடன்  
மனதுக்குச் சத்தோஷமான ஒரு காரியம்  
தடக்குமாறு ஏற்பாடு செய்து கொள்ள  
வேண்டியதுதான். அது புதுப்  
புடைசலையை எடுத்து உருதித்  
கொள்வதாக இருக்கலாம். கப்பரபாதம்  
வெப்பதாக இருக்கலாம். எதுவாகவும்  
இருக்கலாம்.

— கே.என். சாமசத்திரன்

ந

மது பெருங்கல் பண்டுகை வட  
இந்தியர்களுக்கு சங்கராந்தி.

குறுராதிலும், ராஜஸ்தானிலும்  
இது பட்டம் விரும் பண்டுகை.

டிசம்பர் ஞாயிரோடு வானத்தில் துள்ளிக்  
குதிக்கும் பட்டங்களும் வந்துவிடும்.

நவரத்தினங்கள் வித விதமான வடிவங்  
களில் ஆகாய விதியில் மிதப்பதைப் போன்ற  
விரைமையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு பட்டங்  
கள் பறக்கும். உத்திரப்பிரதேசத்தில் முராதர்  
பாத், சான்பூர், பரேலி, ஆக்ரா போன்ற  
ஊர்கள்தான் வடக்கில் பட்டங்களை  
தயாரிக்கப்படும் ஊரங்கள்.

சங்கராந்தி நெருங்கி வரும்  
இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு  
இங்கிருக்கும் பட்டம் தயாரிக்கிற குடும்பங்  
கள் குறுராத், ராஜஸ்தான் போன்ற அண்ணா  
மாநிலங்களுக்கு இடம் பெயருகின்றன.  
இவர்கள் அநேகமாக முஸ்லிம் குடும்பத்தினர்  
தான். கடைவீதிகளில் புதிது புதிதாய் பட்டங்  
களை விற்கும் கடைகள் முளைக்கும்.

சங்கராந்தியின் போது இவற்  
ரின் விதப்பனை உச்சக்  
கட்டத்தை எட்டும்.

சங்கராந்தி  
பண்டுகைக்கும்,  
பட்டம் விரும்  
வதற்கும் சரித்திர  
பூர்வமாகவோ,  
இதிகாச ஆதாரமாகவோ  
எந்த விதச் சம்பந்தமும் இருப்ப  
தாகத் தெரியவில்லை. இதமான  
ஞாயிர் காற்றுடன், மிதமான சூரிய  
வெப்பத்தில் எல்லா வயதுக்காரர்  
களும் (மூரலர்கள் கூட) வீட்டுக்கு  
வெளியே வந்து கலந்து கொள்ளும்  
விளையாட்டாக இதை இங்குள்ள  
மக்களே ஆதி நாட்களில் ஏற்படுத்திக்  
கொண்டிருக்கலாம். பட்டங்களில்தான்,  
எத்தனை ரகங்கள், எத்தனை வடிவங்  
கள்!

காகிதம், பட்டு, பருத்தித் துளிகளிக்,  
சதுரம், செவ்வகம், முக்கோணம், நட்சத்திரம்,  
பீள் வடிவம், லாந்தர் போன்ற அமைப்பு,  
வீமாணம், சேலர்களின் டிராகன் என்று பல  
தினாகப் பட்டங்கள். சிலவற்றில் ஒட்டப்  
பட்ட முனைகளைக் காணலாம். இவற்றின்  
பரிமாணங்களும் மாறுபடும்.

சங்கராந்தி சமயத்தில் நெருவில் நடக்கிற  
வர்கள் கலந்ததுடன் இருக்க வேண்டும்.



பட்டம்  
வீட்டுக் கொண்டே  
வந்து நம்மது மோதிக்  
கொள்ளும் சிறுவர்கள்.

பட்டத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே  
வந்து விபத்தை ஏற்படுத்தும் சைக்கிள்  
ஒட்டிகள்.

நம் கையையோ கழுத்தைவோ அறுக்கும்  
வளையில் குறுக்கிறும் மாஞ்சா கடவிய  
பட்டக் கயிறுகள். திரெஞ்று எழும் 'அர்ஜு  
காட்டா' என்கிற கூச்சங்கள் நம்மை அதிர்  
வைக்கும். யார் யாரை வெட்டி, வீட்டார்  
களோ என்று கவனம் பட்ட வேண்டாம்.

எதிராளியின் பட்டத்துடைய கயிற்றைத்  
தன் பட்டக் கயிற்றால் வெட்டி அறுத்துத்  
தன்னிய வெற்றி வீரின் சிங்கதாபத்தாய்  
ஆது!





புள்ளம் படித்த தென்  
பொருட்டன் மீது சிறிது  
தேய்காய் எண்ணெயை குடு  
பறக்கத் தேய்த்துக் கொஞ்ச  
நேரம் வெயிலில் வைத்தால்  
பூத்தப் புதிது போல ஆகிவிடும்.  
- உஷா

தெருவுக்குத் தெரு தடைபாதையோரமாகப் பந்தல் போட்டு, அலங்கரித்து வேட்டைச் சினிமாப் பாட்டுகளை கேலட்டுகளில் போட்டு, கூட்டம் சேர வைத்து, ஏதோ 'ஓ' நான் அநில உலக கிரிக்கெட்... ஆட்டப் போட்டி' போல் அலங்காரப்போது பட்டப் பறக்கும் விதத்தை நேர்முக வாணலையாக இவர்கள் விளக்குவது பாரக்கவும் கேட்கவும் கலா ரஸவமாக இருக்கும்.

பட்டக் கழிதிகள் அறுக்கப்பட்டவர்கள் குழறி அழுவதும் அடிதடியில் இறங்குவதும், மருத்துவ மனையில் காஞ்சுவாய்ப்பு, வாரடை நோக்கிப் படை எடுப்பதும் எழுதப்படாத சினிமாக்கதைகள்! இந்தப் பட்டம் வீடும் விளைவாட்டு இரஸில் கூடத் தொடரும்.

அப்போது பட்டங்களை தங்களுக்குள் விளக்கவை வைத்துக் கொண்டு பறக்கும்.

அகமதாபாத்தில் பட்டம் வீடும் திருவிழா நடத்தப்படுவதும் ஜனவரி மாதத்தில்தான்.

பட்டம் தயாரிக்கும் கலைஞர்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இது கொண்டாடப் படுகிறது. பட்டம் வீடும் போட்டியும், பந்தலமும் அப்போது இங்குள்ளது. இதில் பங்கேற்க ஜப்பான், சீனா பிரிட்டன் அமெரிக்கா போன்ற வெளிநாடுகளிலிருந்தும் கலைஞர்கள் வருகிறார்கள்.

சங்கராந்திக்கு பட்ட விளைவாட்டுடன்

இந்த இரு மாநிலங்களிலும் பிரபலமாக இருப்பது 'கஜுத்' எனப்படும் 'என்'லினால் செய்த இனிப்பு வகைகள். என் அப்பனம், என் உருண்டை, என் பர்கீசி என்று சரவமும் என் மயம்'

இந்தப் பட்டங்களைப் பற்றி சில கலா ரஸவமான தகவல்கள் -

கமரீ ருஸாவீரம் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சோலிஸ்தான் பட்டங்களை முதல் முதலில் தோன்றிற்றாம்.

கிழக்கு வங்காளத்தில் தூர்கா பூனைக்கு முன் வீகவகர்மா பூனை வகுகிறது. அன்று அவர்களுக்குப் பட்டம் வீடும் பண்டிகை.

கிழக்கிந்தியத் தீவுகளில் பட்டங்களை மீன் பிடிக்கப் பயன்படுத்தினார்களாம். பட்டத்தின் கயிற்றின் நுனியில் மீன் கிக்குவதற்கான தூண்டிலில் புழுளை இணைத்து அதை நீத்குள் விட்டு இழுப்பார்களாம்.

தாய்லாந்தில் ஒவ்வொரு அரசரும், அரசியும் குளிகாலத்தில் பட்டங்களை விடத் துறவிகளையோ பண்டிதர்களையோ நியமிப்பார்களாம். அது கடவுளுக்கு அனுப்பும் பிரார்த்தனையாகக் கருதப்பட்டதாம்.

'Kite flying' பற்றி முப்பத்து நான்கிற்கும் அதிகமான புத்தகங்கள் ஆங்கிலத்திலும் ஜப்பான், சீன மொழிகளிலும் வெளிவந்துள்ளன. பட்டம் தயாரிக்கும் முறை, பறக்கவிடும் கலை பற்றி குறிப்புகள், பட்டங்களின் விதங்களை விளக்கும் புனைப்படங்கள் போன்ற தகவல்களை இவற்றிலிருந்து அறியலாம்.

விமானம் அதிமுகமாக பட்டம் எப்படி முன்னோடியாக இருந்தது என்று கூட இப் புத்தகங்கள் விவரிக்கின்றனவாம்.

கொரியாவில் ஆனை குழந்தை பிறந்தால் அக்குடும்பத்தினரி குழந்தைமீன் பெயரையும் பிறக்க தேதினையும் பட்டத்தில் எழுதிப் பறக்கவிட்டு மகிழ்ச்சியுடன் உலகுக்கு அறிவிப்பார்களாம்.

நல்ல சீசனில் பட்டங்களின் விளை ஒழை என்று நூறு நூறு ஆயிரம் என்று (தரமும் அகத்தேதப் உயர்த்ததாக இருக்கும்). ஆகாயத்தை எட்டிப் பிடிக்கும் அளவுக்குப் போவதுண்டு.

மேரகட்டுமே... பட்டங்களைப் போல் விளைவும் உயரே போவதில் என்ன ஆச்சரியம் இருக்கிறது!

— லக்ஷ்மி ஏமனன்

ஒளிமயமான எதிர்காலம்——

——நிலையான வருமானம்

**தமிழக அரசு**

**நிதி நிறுவனமான**

**பவர்ஃபைனான்ஸ்**

**வழங்கும்**

**13.14%**

36 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட  
காலத்திற்கு மாதாந்திர லட்டி 13%  
12 மாதங்கள் & 1 நாளுக்கு 12.12%  
18 மாதங்களுக்கு வசூலித்து  
லட்டி 12.63%

**18.18%**

60 மாதங்களுக்கு  
மாதாந்திர லட்டிலுடன்  
ஆண்டுக்கு 13%



**தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி  
மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)  
(தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்)**

84, டி.டி.கே. சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 600 018.

தொலைபேசி : 4997889, 4995648.

20-2-2019 தேதியிட்ட 'சுதந்திர சுவரம்' இதழில் வெளியிடப்பட்ட  
ஒத்ததரவு விவரப்படித்தல் தொடர்பாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

1999 - தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு.

DIPR/1467/015799



# கனெரெடுகு

## கண்ணீர்



**அ**டுத்த நான்கு நாட்களும் அவரவர் சித்தனை ஒடுகளுக்கும் பதுங்கிய ஆளமகளாக இருந்தனர் அனைவரும்!

வேதழர்த்திக்கு மட்டும் மற்ற பின் விவரங்கள் ஏதும் தெரியாததால் ஏதோ பெரிய புண்ணிய காரியம் சாதித்துவிட்ட திருப்தி.

"என்னங்க நீங்க பாட்டுக்கு இப்படி. திடீர்னு சொல்லிட்ட மயக்க?" என்று மட்டும் தான் சொல்ல முடிந்தது ராஜலக்ஷ்மி வால்.

"ஏன்? அதில் உனக்கு ஏதும் வகுத்தமா?" என்று அவர் கேட்க, 'சேச்சே' என்று சமாளித்துக் கொண்டாள்.

"அனு ரொம்ப தல்ல பொண்ணு. அன்பரகக்கு பொருத்தமா இருப்பா" என்று பெருமை யாகச் சொல்லிக் கொண்டார் வேதழர்த்தி.

ராஜலக்ஷ்மிக்கு படபடப்பாக இருந்தது.

ஏனென்றால் அவளுக்கே வித்யா மீது ஒரு கண் இருந்தது. அன்பரகவுக்கு அவளை முடித்து வைத்தால் அந்த அப்பாவிப் பெண்ணுக்கு வாழ்க்கை கொடுத்த மாதிரியும் இருக்கும். செவ்வப்பா மாதிரி யான கழுருகனிடமிருந்து அவளைக் காத்த மாதிரியும் இருக்கும். இவ்வளவு காலமாகப் பிரிந்து கிடத்த குடும்

பம் ஒன்று சேர்த்து இவர்களை  
கொள்ள முடியும் என்ற  
எண்ணங்கள் முதலில் ஏற்  
பட்டபோது அவன் விதவை

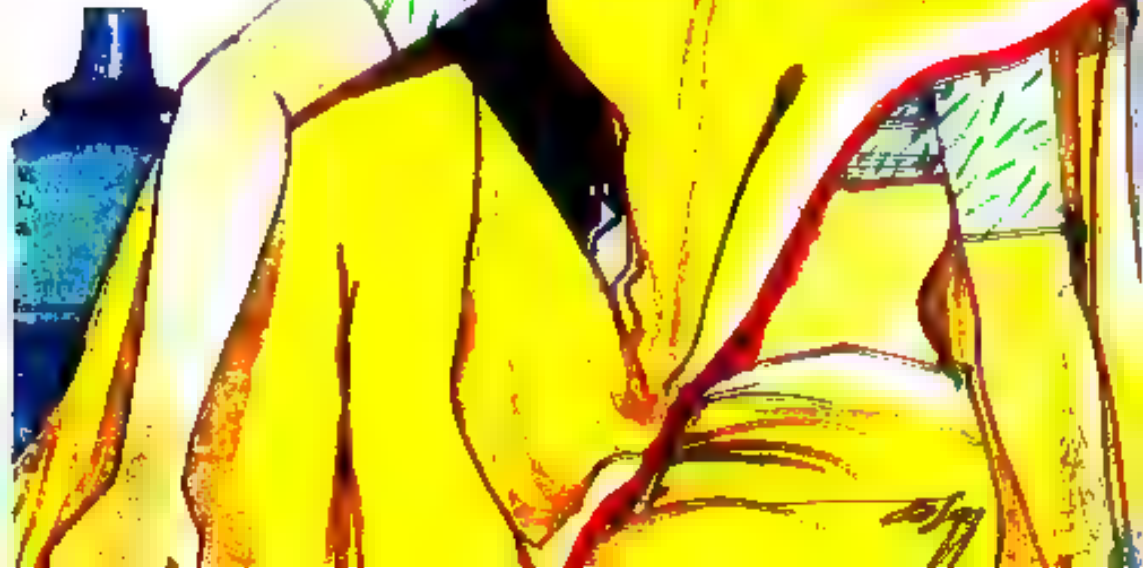
பெ. நாயகி

என்ற வாரணம் காட்டி அன்பரசு மறுப்  
பானோ என்ற பயம் வந்தது. அவனைக் கூட  
ஏதாவது சொல்லி சம்மதிக்க வைக்கலாம் என்றா  
லும் மாதலியோ அவன் அப்பாயோ எதிர்ப்பு காட்டி  
னால் என்ன செய்வது என்ற தயக்கத்தினால் வெளியே  
சொல்லாமல் சத்தர்ப்பத்துக்காக்கி காத்திருந்தான்.

இதற்கிடையில் பூனே தினமும் முன் ஒரு தான் மாதலியே  
வலியு இது சம்பந்தமான பேச்சை ஆரம்பித்து விதவையை இந்த  
வீட்டு மருமகனாக்குவது குறித்து ஆர்வம் காட்டியபோது  
அவளுக்கு சத்தோஷமாக இருந்தது. மாதலி பேசிய விதத்தில்  
இருந்து நிச்சயமாக அன்பரசுக்கு இந்த விஷயத்தில் விருப்பம்  
இருந்தாக வேண்டும் என்று அவனால் உணவிக் முடிந்தது. முன்  
பெல்லாம் எப்போதாவது மட்டுமே எதிரெதிர்  
பேசிக் கொள்ளும் அன்பரசுவும் மாதலியும்  
ராஜேஷ் வருகைக்குப் பிறகு அன்னி  
யோன்யமாக ஆடு வருவதை அவன்  
உணவிக் காமல் இல்லை.

ஆழ்ந்து யோசித்தால் ராஜேஷ்  
வந்த இந்த இரண்டு மாதங்களுக்கு  
குள் பல விஷயங்கள் தனவழிப்  
பரிமாணம் எடுத்து உள்ளதும்  
தினனத்துப் பார்க்காத மாற்றங்கள்  
ஏற்பட்டுள்ளதும் அவன் மீதான  
மதிப்பை அவளுக்குள் கூட்டி இருந்  
தன.

தன் மீது பிள்ளைகளுக்கு  
இருந்த பட்டும் படாதுமான  
அன்பு கூட இப்போது பிரவா  
சித்து தன்னைப் பெருமைப்  
படுத்துவதாகட்டும்.  
மேலுக்கு அவட்சியம்



காட்டிப்படி இருக்கும் வேதமூர்த்தி இப்போதெல்லாம் அதிகமாகவே மனம் விட்டு அவளிடம் பேசிப் பரிவு காட்டுவதினாலும், சேரவே வாய்ப்பில்லையோ என்று என்னை விரும்பு பார்வதி, குடும்பத்தாருடனான உறவு மிக எளிதாகச் சேர்ந்து கொண்டதிலாகட்டும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மாதவீடம் தான் கானும் அபூரவமான குடும்பப்பாங்கான மாற்றத்தினாலாகட்டும் ஒவ்வொன்றிலும் ராஜேஷின் பங்கு முழுமையாக இருப்பதாகப் பட்டது.

இந்த வித்யா அன்பரக விஷயம் கூட அவளுக்குத் தெரியாமல் இருக்க வாய்ப்பு இல்லை, பின்னகன் மூவரும் கூடிக் கூடித் தனியே பேசிக் கொள்ளும் காட்சிகள் இப்போதெல்லாம் அதிகமாகவே தென்படுவதிலிருந்தே தெரிகிறது இவர்களுடைய கூட்டு முயற்சியில் தான் எல்லா மாற்றங்களும் திகழ்த்து வருகின்றன என்பது.

பெரியவர்கள் என்று பெருமைபடித்துக் கொள்பவர்கள் போலிப் பெருமைகளைக் கூட்டிக் காப்பதற்காக அடகு வைத்து விடுகின்ற குடும்ப உறவுகளைக் கூட இளைய தலைமுறை யினர் ஒன்று சேர்ந்து யோசித்து செயல்பட்டு எளிதாக மீட்டு விடுகிறார்களே என்கிற சிந்தனை பின்னகன் மீது அவளுக்கு தம்பிக் கையை அதிகப்படுத்தியது.

அவர்களின் திட்டம் எல்லாம் தெளிவாக இருக்கிறது. பெரியவர்களுதான் ஏதாவது குழப்புத்தை அவர்கள் மீது திணித்து விடுகிறோம் என்று நொந்து கொண்டாள்.

அன்பரக விஷயத்தில் முன்பின் யோசிக்காமல் வேதமூர்த்தி கொடுத்து விட்ட வாக்குறுதி குறித்து அன்பரகவிடம் அவளால் விவாதிக்க முடியவில்லை. மாதவியோ ஊரிலேயே இல்லை. இந்த ராஜேஷ் எங்கே போனான்?

இரண்டு நாட்களாக அவள் கண்கவிலேயே படவில்லை. அன்பரகவிடம் ஜாஸ்தியாகக் கேட்டுப் பார்த்தாள். அவனோ பட்டும் படாமலுமாய் பதில் கொள்ளாள்.

வீட்டிற்கு வந்திருந்த பார்வதிக்கும் விஷயம் தெரிந்து போய் இடிந்து போனவனாகக் கிளம்பிப் போய்விட்டாள். யாருக்கு எதை எப்படிப் புரியவைப்பது என்று தெரியவில்லை.

அன்பரகவிடம் அனுமலைப் பற்றிய முழுக் கதைகளையும் சொல்லி அவன் மறுப்பு சொன்னான் என்றால் அவன் முழுக்க முழுக்க நொறுங்கிப் போய்விடுமா சாத்தியக் கூறுகளை விளக்கி விட்டான். அவள் பதிலேயும் சொல்லவில்லை. அவள் மனம் முழுதும் வித்யா நிறைந்திருப்பது தெரிகிறது. ஆனால் அவன் என்ன முடிவு எடுப்பான்? அது ஏதாவது பின் விளைவுகளை உண்டாக்கும் விதமாக அமைந்து விடக் கூடாதே என்று அடிவயிறு கலங்கியது. அவனுடைய இறுதியே மௌனமே அதிகமாகப் பல்முறுத்தியது.

இவர்கள் யாருக்கும் பிடி கொடுக்க முடியாத அளவு வேலையில் பிளீயராக இருந்த ராஜேஷுக்கு மூன்றாம் தாள்தான் இடைவெளி கிடைத்தது மூச்சு விடுவதற்கு.

முதல் வேலையாக அவன் காரை எடுத்துக் கொண்டு கேகே நகருக்குத்தான் ஒடினான் பார்வதியையும் வித்யாவையும் சந்திக்க.

கதவு திறந்து பார்வதி, "தம்பி! நல்ல நேரத்தில் வந்தீங்க! எனக்கு பயமா இருக்கு தம்பி. இந்த வித்யாவை வீட்டில் காணோம்" என்றான் பதற்றத்துடன்.

"என்ன ஆச்சு? எங்கே போனான்?"

"தெரியலையே. அவர் அவங்க மில் சுக தொழிலாளி குடும்ப விசேஷம்னு கோயமுத்தூர் போயிருக்கார். நிரும்ப இரண்டு தாளாகும் தான் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வரவேண்டுமெனத் தனியே விட்டுட்டுப் போனான் இவனத் தம்பி! வந்தால் எதிர் வீட்டில் சாவியைக் கொடுத்திட்டுப் போயிருக்கா."

"எதுவும் விவரம் சொல்லலையா?"

"தேட வேண்டாம். சாயங்காலத்துக்குள்ளே வந்திருவேண்டுமென்று சொல்லிட்டுப் போனானாம்."

"இதிலே பதற்றத்துக்கு என்ன இருக்கு?"

"வித்யா இதுக்கு முன்பு இந்த மாதிரி எங்கே



என் தேஸி ஒருத்தி ஒரு நாள் என் பெண்மணல் பார்த்து, "முகத்தில் பரு நிறைப இருக்கிறதே, இதற்கு எந்த மருந்தும் வேண்டாம். மரப்பாச்சி பொம்மை உரைத்து (தன்மீசில்) போட்டால் போதும். வேறு மருந்து வேண்டாம். உடனே குளம் தெரியும்" என்றாள்.

சேப்பு பவுடர் எதுவும் உபயோகிக்கக் கூடாது. பயத்தம் மாவால் முகத்தை நன்றாக அலம்பி விட்டு, மரப்பாச்சி பொம்மை உரைத்துப் போட்டதில், பூனை குளமாண்டு.

- பாரா ராமன்



யும் போளவளில்லையே. அதுவும் நான் கோலி  
லுக்குப் போய் வர ஆவ நேரம் ரொம்பக்  
குறைவுதான். எனக்கென்னவோ அவன் நான்  
வெளியே போகும் களைத்திற்காகவே காத்திருந்து  
கிளம்பிப் போய்விட்ட மாதிரி இருக்கு.”  
ராஜேஷ் நெருங்கிய நெருத்தான்.

“எங்கே போயிருப்பான்?”

“புரியவனவே தம்பி. தேத்திலிருந்து ரொம்ப  
விரக்தியா பேசிட்டிருந்தா. எனக்கு மட்டும்  
ஏமமா இப்படி ஏமாறறமா வந்திட்டிருக்கன்னு  
புவம்பினா.”

“என்ன ஏமாற்றம் வந்திருக்காம்?”

“ஏன் தம்பி, அன்பரக இவன் வாழ்க்கை  
இல்லன்னு ஆகறது ஏமாற்றம் இல்லையா?”

“இல்லன்னு எங்கே ஆயிருக்கு?”

“அந்த அநு கூட அவனுக்குக் கல்யாணம்  
ஆகப் போகுதே அதுக்கு என்ன அர்த்தம்?”

ராஜேஷ் தனையில் அடித்துக் கொண்டான்.

“கடவுளே! அது அய்யரகவின் அப்பா  
மட்டும் எடுத்த ஒருதையை பட்சமா முடிவு.  
அவரிடம் அவருடைய அன்புத தங்கச்சி நீங்க  
பக்குவமா பேசி வித்யா மேட்டரை செட்டி  
பண்ணைப் பாருங்கன்னு சொல்லத்தான்  
உங்களை முதலில் தேடி வந்தேன்.”

பார்வதி விரக்தியாக சிரித்தாள்.

“நான் எங்கென்னா கிட்ட பேசறதா?”

“ம். இன்னிக்கு தேதிக்கு அவர் எமோ  
ஷனலா உங்க கிட்ட படும்ம்தான் ரொம்ப  
அட்டாச்டா இருக்கார். அதுவும் இவ்வளவு  
காலம் பிரிச்சிருந்தவங்க சேர்ந்திருக்கிற. உங்க  
பேச்சுக்கு நிச்சயம் காலு கொடுப்பார்.”

“கேட்கவே சத்தொஷமா இருக்கு தம்பி.  
ஆனா எங்கென்னா கிட்ட இது பற்றி ஒரு  
பொதும் நான் பேசறதா இல்லையா?”

“ஏன்?”

“இப்போ உண்டாயிருக்கற பத்தம் மீண்டும்  
விட்டுப் போயிடக் கூடாது தம்பி. எத்தனை  
வருஷமா நான் ஏங்கிட்டிருந்த பத்தம் இது.  
இந்த விஷயத்தை நான் ஆரம்பிச்சேன்னா என்  
பாசத்தோட சத்தியத் தன்மையே கேள்விக்குறி  
யாக வாய்ப்பு இருக்கு. நான் திரும்பவும்  
எங்கென்னா வீட்டோட தொடர்பு ஏற்படுத்திக்  
கொண்டதே வித்யாவை அங்கே நள்ளி விடத்  
தரவனு யாராவது ஒருத்தர் மனசை சத்தேகம்  
வந்தாலும் எனக்கு அதைவிடக் கொடிய  
தண்டனை இல்லை.”

பார்வதி தேம்பி அழத் தொடங்கினாள்.

“நான் தொடர்ந்து உங்களைப் புண்படுத்தற  
மாதிரியே பேசறதுக்கு மன்னிக்கக்கூடாது. நீங்க  
சொல்லு உங்க கோணத்துவ சரிதான். ஆனா  
உங்க பெரன்னோட எதிர்காலம் பற்றி  
யோசிச்சிங்களா? உங்க அண்ணாவோட போலி  
கொளவல் பிடிவாதம் உங்களுக்கும் அவனாரும்

# கோகுலம்

ஜனவரி 2000

கோகுலம்  
சுழல்  
கோப்பை  
யாருக்கு?



என் குழந்தைப்  
பருவம்



- கலைஞர் மு. கருணாநிதி

வண்ண  
காலண்டர்  
2000

- 100 பேருக்கு  
ஜாமிடரி பாகஸ் பரிசு!
- நூற்றாண்டின் சில  
முக்கிய நிகழ்வுகள்...

ரூ. 6/-  
மட்டுமே

கோகுலம் முழுமையான  
சிறுவர் மாத இதழ்

47, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, சந்திராபேட்டை, சென்னை - 97





வளரும் குழந்தைகளிடம் பழகும் முறையே தனி அலங்கர் துமக்குச் செய்யும் சிறு உதவிகளைக் கூடப் பாராட்டியே அல்லது தவிரி சொல்லியே வந்தேனா எனல் அவர்களுக்குத் துன்பம் பழக்கம் தருவதும்.

— லக்ஷ்மி ஸாத்தானம்

இத்தனை வருஷம் பிரிக்க வசத்து இப்போ உங்க பிடிவாதம் உங்க பொண்ணோட வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிடக் கூடாதே அதை நினைத்துப் பாருங்க.”

“எங்கண்ணா என்னை ஒதுக்கினாலும் என்மகளை மருமகனா ஏத்துப்பார்க்கு சொல்ல முடியாதே தம்பி. அவனையும் மறந்து எங்க சொந்தமும் நிரும்ப திரந்தாமா அனுபட்டுப் போயிடுமே.”

ராஜேஷ் போசண்ணியை ஆழ்த்தான்.

“இந்த விஷயத்தை எல்லாம் விதவாவிடமும்கொல்லிட்டிருந்தீர்களா?”

“ஆமாம். அவளுக்கு என்னையும் எனக்கு அவளையும் விட்டா யார் இருக்கா சொத்துக்கங்களைச் சொல்லி அழைத்துக்.”

“எமகாட்” என் ஊகம் சரிண்ணா இப்போ உங்க பொண்ணு அந்த செல்லப்பா விட்டுக்குத் தான் போயிருக்கணும்.”

“தம்பி”

“ஆமாம். உங்களுக்கு அவர் விடு தெரியுமா? என் கூட வந்தீர்களா? தான் ஒரே ஒருமுறை போயிருக்கிறேன் அன்பரக் கூட. எதோ புலியேமீடோ ஒதாய்மேமீடோ சொன்னான்.”

“நரிமேடு.”

“ஆமாம். பனிய என்னுடன் வாகுங்கன்.” பார்வதி பரபரப்பாக எழுந்து விடு முட்டினாள்.

“இந்த முட்டான் பெண் அங்கே எதுக்குப் போயிருப்பாள்?”

“உங்க பொண்ணாச்சே? தீங்க தரவது யோசிக்கா அவங்க பதினாறு அடி போலிக் கணும இல்லையா? உங்களுக்கு அண்ணனுடன் உறவு முக்கியம். விதவா இப்படி இருக்கும் வரை அன்பரச் அணு கவனம் தடக்

குமா என்பது சத்தேகம். அது தடக்கலவண்ணா லும் பிரச்சனை வெடிக்கும்போது விஷயம் தெரிய வந்து உங்கண்ணவ உங்க மேல் கோபிக்க வாய்ப்பு இருக்கின்றது யோசிக்கிறீர் பங்க பொம்மைண்ணா எதாவது தியாகம் செய்யணும் இல்லையா? செல்லப்பாவிடம் போய் என்னைக் கவனம் பண்ணிக்க முறைபடி வந்து பொண்ணு கேளுங்கண்டு சொல்லப் போயிருப்பாங்க.”

“பகவானே” என்று அழுதாள் பார்வதி.

“தீங்க சொல்றபடி ஆயிருக்க சான்ஸ் இருக்கு தம்பி ஏன்னா இன்னிகு அவ ஓரிகு தடவை ஏன் சொல்லப்பா அதான் இப்போ தெல்லாம விட்டுக்கே வந்ததில்லையென்று கேட்டுட்டிருக்கா” என்று தேம்பினாள்.

பார்வதியைக் காரிலேயே உட்கார வைத்து விட்டு ராஜேஷ் மட்டுமே பரபரப்பாக அந்த சதுக்குள் ஓடாத குறைவாக விஸர்த்தான.

விதவா அங்கேதான் உட்கார்ந்திருந்தாள். பூனை மாதிரி கூடவே அந்த பக்கத்து விட்டு கலப்பனா.

“லாங்க கார” என்று வரவேற்றதும் அவள் தான.

விதவா லிங்கிதெய் போய் எழுந்து நின்றாள்.

“கூடாகுங்க கார. செல்லப்பாண்ணே இன்னும் கொஞ்ச நேரத்துல வந்துருவாங்க. விதவாகா நிரும்பபுலு வந்து திக்கறாங்க. அவங்களுக்குத் தெரிஞ்சிருந்தா வெளியே போயிருக்க மாட்டாங்க,” என்றான் கல்பனா மூக்க விடாமல்.

“விதவா! தயவு செய்து சேன் கிரியேட் பண்ணாமல் என் பின்னே கிளம்பி வரங்க. வெளியே காரல அம்மா கவனவயோட வெயிட் பண்ணங்க” என்று திரும்பி நடந்தாள்.

ரிமோட் கண்ட்ரோல் பொம்மைவாக அங்க பின்னே நடத்தாள் விதவா.

“எங்கே கிளம்பிட்டங்க! அண்ண வந்தால் தான் என்ன சொல்றது?” என்று பதற்றமாக எதிரே வந்து திறக் முயன்றாள் கல்பனா.

“அவா வந்து உங்களை ஒன்றும் கேட்கமாட்டார். அப்படி கேட்டால் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குக் கூட்டிட்டுப் போயிருக்கேண்டு சொல்லுங்க” என்ற ராஜேஷ் ஸ்டைப் குரலின் கடுமை அவனை நகர வைத்தது.

காரில் தாலும் மகனும் ஒருவரை ஒருவர் உட்கிட்டு கொண்டு அழுதனர்.

“தீங்க இப்படி ஒரு முடிவு எடுத்ததுக்குப் பதிலா அன்பரகவை இழுத்திட்டு எங்கேயாவது ஒடிப் போயிருக்கலாமே! அட்லீஸ்ட் ஒரு பகுதியாவது கபமா இருத்திருக்கும்,” என்றான் ராஜேஷ் வழியில்.



எழுமிச்சை சாறு சேர்த்துச் செய்வதற் பதார்த்தங்களுக்கு மிளகாய் வற்றகி, மிளகாய்ப் பொடியைத் தவிர்க்கவும். பச்சை மிளகாயைச் சேர்க்கவும். தேன்-தூப்பரோ தூப்பர்.

- உஷா



"நேர்." என்றான் வித்யா ஆணித்தரமாக.  
"அன்பாகவைய சம்மதிக்க வைக்க வேண்டியது என்ப பொறுப்பு."

"முடியுமே முடியாது. மாமரவுக்கும் அதனைக்கும் எவ்வளவு அலமனம்! 'மாதவி யோட எதிர்காலமே கேள்விக் குதியாயிடுமே' அவங்க குடும்பத்தோட நெருங்கிப் பழகின நீங்கள் இப்படிச் சொல்றீங்க? அந்த சிந்தனையையே வேண்டாம்" என்றான் வித்யா படபடப்பாக.

மாதவிக்கு ஒன்றும் ஆகாது என்று சொல்ல நினைத்து விழங்கியவனாக அமைதியாகக் காரைச் செலுத்தினான்.

விட்டியல் அவர்களை நிறக்கி விட்டுக் கிளம்பும் முன் உறுதியான குரலில் சொன்னான். "தயவு செய்து நீங்க ரெண்டு பேரும் கடவுள் மேல் பாரதனைப் போட்டுட்டு அவமதியா இருங்க. ரொம்ப யோசிக்காதீங்க. எல்லாம் தல்லபடியா நடக்கும்.

அள்ளிக்கு செல்லப்பா வந்து உங்களை மிரட்டிட்டுப் போன விஷயம் அன்பரக் குலமா எனக்குத் தெரிய வந்தது. எங்க ஜீனம்.. கமிஷனுக்கு பிரான்ட். அவரிடம் சொல்லி செல்லப்பாவை போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்து எசாரிகை வைத்திருக்கிறேன். இனிமேல் இந்த விட்டோட எதாவது தொடர்பு வைக்க முயற்சி பண்ணினா இறந்து போன வித்யா மாளத்தலை எத்தெகம் இருக்கு என்று கேஸ் போட்டு உவனே தள்ளிடுவோம்னு பயமுறுத்திச்சுக்காங்க.

அதனால்தான் அவர் அதுக்கப்பறம் உங்க வீட்டுப் பக்கமே வரணை நீங்களை அவசரப் பட்டு வலிய எதாவது செய்யுப்போக வலியோடும் பாதிக்கற மாதிரி ஆயிடக் கூடாது. வேற யாருக்காகவும் இல்லைன்னாலும் உங்க மேல் உயிரை வச்சிருக்கிற அன்பரகலை நினைச்சுப் பார்த்து கயமா இருங்க. னைட்?"

கிடைசி அடைக்கலமாக ராஜலக்ஷ்மி வீடம் போய்த நகுதம் அடைந்தான். எதாவது வழி சொல்லுங்கமமா என்றான்.

"எல்லாம் புரிவுது ராஜேஷ். இப்போ அவரிடம் யார் சொல்லி அவருடைய வாக்குறுதி

யில் இருந்து பிளவாங்க வைக்கறதுங்கிறது இல்லை பிச்சன்னா. அதுவும் இப்போ நமக்கு தெரிஞ்ச பொய்ஸவாபிடடானே! அவள் சார்பாகவும் யோசிக்க வேண்டியிருக்கே. அதோட நாம் எதாவது செய்யப் போய் குடும்பத் தலைவன் தலைக்குலிவுக்கு ஆளாவிற மாதிரி ஆயிடக் கூடாது இல்லையா?"

ராஜேஷ் எரிச்சலின் உச்சத்துக்கே போனான்.

"ஏம்மா இந்த ஊர்ப் பொம்பளைங்க எல்லோரும் இப்படி. அடுத்தவங்களுக்காகவே யோசிக்கறீங்க! ஒடிப் போறதுக்கு வித்யா ரொடிகலை உங்க குடும்ப மானம் பெரிசாம். அவன் சார்பாக அள்ளாண்டிடம் சம்பந்தம் பேச அவங்க அம்மா தவாரிவலை. இந்த பந்தம் முறிஞ்சிடக் கூடாதாம். எப்பயனோட சாதனை விடவும் ஒசை. ஒரு முறை பார்த்த அந்தப் பொள்ளு அது உங்களுக்குப் பெரிசு. முகமியமா உங்க வீட்டு பெரிய ஆம்பளை கொடுத்த வாக்கு முகமியம்.

இந்தக் கல்யாணம், ஒரு ஆம்பளையோட பிரெஷ்ஜூசுக்காக நடந்தா நாலு பொம்பளைக்கும் மனதிரும்பி இருக்கப் போறதில்லை. இருத்தும் ஏன் ஒத்துக்கறீங்க? ஏன் கயமா யோசிக்க மாட்டேங்கறீங்க. கல தலம்ங்களுக்கு வாழ்க்கைக் கொஞ்சமாவது இடம் கொடுக்கணும்னு ஏன் உங்களுக்குத் தோன்றவில்லை? கஷ்டம், பூழ்க்கம், சலிப்பு, தன்னிரக்கம் எல்லாதையும் சகிக்கக்கிட்டே வாழ்ந்து சர்க்குரம்னு ஏன் நினைக்கறீங்க?

நான் இந்த களுக்கு வந்தப்போ ரவிலில் ஒரு கொள்ளைக்காரப் பொண்ணோட பேச்சைக் கேட்டேன். அவ எல்லவாவு இன்டி. பெய்ரட்டட்டா இருக்க தெரியுமா..." என்று ஆரம்பித்து ஆனி பற்றி முழுதும் சொன்னான்.

"அவளிலிருந்து ஒரே உறுதலை, அவன் சொல்றது சரிதானோ! உங்களுக்குெல்லாம் பொருளாதார சுதந்திரமும் சுயநிச்சுதந்திரமும் இல்லைங்கறதால சிலைச்சது சரின்னு அட்ஜஸ்ட் பண்ணியே வாழறதுதான் வழி. எனக்கு நாட்களை ஒட்டிட்டுக்கிடுங்கன்னு அவ சொல்றா. அதுவ என்ன தப்பு இருக்கு?"

பொருமினான் ராஜேஷ்.

(தொடரும்)



# NAVAJEEVAN BLIND RELIEF CENTRE (REGD) (FREE HOME FOR THE BLIND AND AGED)

2-21A, SAPTAGIRI ASHRAM, TIRUCHANOOR, TIRUPATI - 517503.

## 'எந்தரோ மதராஸுபாயு' - அத்தரீவி வத்தனமுலு' வணக்கம்

'எந்தரோ மதராஸுபாயு' என்று பெரியோர்கள் கூறியது எத்தனையோ ஊர்-பெயர்-முகம் தெரியாத ஒருவரையுள்ளும் கொண்ட ஆஸ்தீக அன்பர்கள் வத்த இருபது வருடங்களாக அளித்து வரும் ஆதரவில் ஊனமாக, திருப்பதி நவஜீவன் ஆஸ்பத்திரி சுமார் 100 பார்வையற்ற குழந்தைகளும் ஆதரவற்ற முதியவர்களும் இலவசமாக உணவு, உடை, திரும்பிடும் மற்றும் கல்வி அளித்து, உணவுவந்தது வருகிறார்கள். மேலும் இ படுக்கைகள் கொண்ட, ஒரு இலவசக் கண் மருத்துவமனையும் (Navajeevan Free Eye Hospital - Sri Venkateswara Netralaya) எவ்விரு பெயரில் ஆஸ்தீக அன்பர்களின் மிகவும் உதவியைச் செய்வது வருகிறது. "தானங்களில் சிறந்தது அன்னதானம்". பரித்தவர்களுக்குத் தரப்படாத ஆதரவற்ற முதியவர்களுக்கும் விதிவசை நிறைவர்களுக்கும் உணவு (அன்னதானம்) அளிப்பது மிகவும் உயர்ந்த பண்புள்ள தொண்டு என்பது எவர் நரக்கரின் வாக்கு. அதிலும் தற்போது திருப்பதி-ராமேஸ்வரம் - சுவி மோன்ற பள்ளி சந்தாக்களில் செயல்பட்டுள்ளனதானதற்கு விசேஷ பள்ளி பள்ளிகள் கிடைப்பதால் பண்புள்ள ஒருவர்களை.

## தாராயண சேவை - அன்னதானம்

திருப்பதி நவஜீவன் ஆஸ்பத்திரி வத்த வரும் ஆதரவற்ற முதியோர்கள் மற்றும் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கு, திரைத்தோலும், தாராயண சேவையாக மூன்று பேரையும் கொடுத்து அன்னதானம் தருவதெனும் திருப்பதி பள்ளி சந்தாக்களில், நவஜீவன் ஆஸ்பத்திரி அன்னதானம் வழங்க, தான் ஒன்றுக்கு சுமார் ரூ.500/- செலவாகிறது.

ஆஸ்தீக அன்பர்கள் வருடத்தில் என்னும் ஒரு தரவில் முக்கூலகூல சிறந்த தான். திருமண தான், குழந்தைகளில் சிறந்த தான், அன்பு முன்னோக்கில் திதி தரவில் தவறாமல் ஆஸ்பத்திரி பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கும், திகைற்ற முதியோர்களுக்கும் ரூ.500/- ஊனிக்கலாக அனுப்பி ஒரு தான் அன்னதானம் வழங்க தப்பாடு செய்து, ஸ்ரீ வெங்கடேஸ் பெருமானின் அருளைப் பெற வேண்டுமென்றால் அல்லது One Time Donation ஆக ரூ. 5000/- ஒரு சேரச் செலுத்தி, மிக வரும், வருடத்தில் ஒரு தான் அன்னதானம் பெறக்கூலாம். Under Navajeevan Annadana Endowment Scheme.

## தாராயண சேவை - தேத்திர தானம்

திருப்பதி நவஜீவன் இலவசக் கண் மருத்துவமனையில் மிக தான் 'மட்ராக்' & IOL கள் அருமை விற்கை தொடர்கிறது. ஒரு எழு வருடக்கு மீண்டும் அருமை விற்கை வாரியை கண் ஒளி பார்வை திரும்ப தாராயண திட்டத்தின் கீழ் ரூ. 700/- அன்புப்போக வேண்டுமென்றால், Donor can sponsor one cataract IOL operation and provide a new sight. Request Rs. 700/- per eye operation.

அன்னதானம் மற்றும் தேத் தானம் வழங்கும் அன்பர்களின் கைப்பாடு, குறியிட்ட தரவில் எழுமையாகும் மற்றும் ஸ்ரீ பகவாதி தாயாருக்கும் பிரசந்தனை செய்கிறது. பிரசந்தனுடன் மிகவும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நவஜீவனுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும் செலவுகளுக்கு வரைய வரிக் கணக்கு உண்டு (Contribution to Navajeevan Blind Relief Centre, Tirupati, are exempted from Income Tax 11/S 80(G) vide letter No. (118)/VJA/95-98. Valid upto 31 3 2007).

ஆஸ்தீக அன்பர்கள் தங்களது செலவுகளை, By CHOD/MO வாரியை Navajeevan Blind Relief என்று பெயரில் பெற்றுக்கொள்ள மிக வத்திரு அனுப்ப வேண்டுமென்றால்.

"ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகளும் ஆண்டவனுக்குச் செலும் தொடர்வதும்"- ஸ்ரீமதி விவேகானந்தர்.

தாராயண சேவையின்

கே.எஸ். ஆசாங்க

Founder/President

Branches: Bhadrachalam, Varanasi (Kashi)



**மனவளத்துப்  
பொறுதியோம்!**



தலைவர் அவர்களே  
நாங்கள் இத்தொடர்  
பாடல்களையும் கேட்க விரும்புகிறோம்.

✎ 考友圈 考友圈 考友圈

Figure 1.1: A diagram showing a sequence of numbers 1 through 10 arranged in a row. The numbers are connected by arrows pointing from left to right, indicating a sequence or flow.

● +T\*+வழிதெரியும்: இவ்வழி 'உள்ளுள்ளு'யே

24. 11. 2014 12:50. 99.91% (2:10) 100.00% (1:1) 61.00% (1:1).

2. பின்வரும் கருத்துக்கள் எந்த எந்த அம்சங்களைக் குறிக்கின்றன?

அ. பின்வரும் கருத்துக்கள் எந்த எந்த அம்சங்களைக் குறிக்கின்றன?

2. பின்வரும் கருத்துக்கள் எந்த எந்த அம்சங்களைக் குறிக்கின்றன?

பின்வரும் கருத்துக்கள் எந்த எந்த அம்சங்களைக் குறிக்கின்றன?

1. 1974 ஆம் ஆண்டில் கனடா அரசாங்கத்தால் மருந்துகளையும், ஊக்குளிப்பும் இல்லாத ஊர்திகளும், கனடாவுடைய, ஆர்.டி.ஓ.யால் தயார் செய்யப்பட்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி 1974-75-ம் ஆண்டு துரிதமாக மிகப் பதனளிக்கும் கனடாவுடைய மிகப் பதனளிக்கும் மிகப் பதனளிக்கும்.

1. அகத்தியம், அயன்வாய்வும் நூற்றினைகளையும்  
2. அகநானூறு, அயன்வாய்வும் நூற்றினைகளையும்  
3. அகநானூறு, அயன்வாய்வும் நூற்றினைகளையும்  
4. அகநானூறு, அயன்வாய்வும் நூற்றினைகளையும்

● இளை வாய்ப்பாடு : இளைநலன் மீது நம்பிக்கை கொண்டிருப்பது (பாக்கிஷா) போகத்தக்கதற்கு தூண்டி வாய்விடும். இளைநலனை எல்லாவற்றையும் அடக்குகின்றதான் என அடிமனம் கொண்டிருப்பதால் இதை அடிமனம் அடிமனம் காக்கவும் கொடுக்கின்றதான் என அடிமனம் கொண்டிருக்கிறது. அடிமனம் மீது அடிமனம் கொண்டிருப்பது தான் மீது அடிமனம் கொண்டிருப்பது மட்டுமே. மற்றொரு மீது அடிமனம் கொண்டிருப்பது கொண்டிருப்பது.

LD

1. பரம சித்தி கிளையிலே  
 2. பாண்டிச்சேரியிலே தோட்டம் பாது  
 3. பரம சித்தி கிளையிலே  
 4. பரம சித்தி கிளையிலே  
 5. பரம சித்தி கிளையிலே  
 6. பரம சித்தி கிளையிலே  
 7. பரம சித்தி கிளையிலே  
 8. பரம சித்தி கிளையிலே  
 9. பரம சித்தி கிளையிலே  
 10. பரம சித்தி கிளையிலே

[illegible]



#### ● மனக்கசப்பைப் போற்றுவது - மனக்

கசப்பு இருக்கும் வரை கண்ணை மூடலாகாது. அன்றை விளங்காது மனக்கசப்பை நீங்கள் வாரிடமாவிது முற்றும்மாயாகச் சொல்லி, நீக்கி கொள்வது நல்லது என்பதாயும், வரக்கூடிய மனவிப்பது நமக்கு நல்லது இல்லாதவெனில் கசப்பு நினைந்ததால், அமிததுக் கொள்ளுக்குமாய் மாரிப் பற கொள்வது நல்லது என்பது, தாமிய எலக்ட்ரானியைப் பற்றி கண்காணிப் பூவியாக வரக்கூடுதலாக எழுதி, பிறகு தானாக நிழித்துப் போட்டு மனக்கசப்பை நீக்குங்கள்.

● தியானம் - தியானத்தைத் தொடர்ந்து செய்தால் மனம் தூய்மை அடைகின்றது என்ற கவலை, அலகாய் நீயி துடிகளை உறுதி, தெளிவு, நிதானம் ஏற்படுகின்றது.

● இயற்கையை ரசிப்பது - மன அமைதிக்கு இது சிறந்த வழி உடலை பார்த்து பண்ணை என்னவென்று இருக்கலாம். விளவெனில் உற்பண்ணை மிகக்கடமை. மலர்களையோ, மரங்களையோ, மனல்களையோ பார்த்து தன்னை மறக்கலாம். இயற்கையில் ஒவ்விப் போவது பரந்த நோக்கிற்குப் பாலம் இருக்கின்றது.

● தன் மீது கவியு காட்டுவது - தன்னைத் தானே குறை சொல்வதும், தன் செயல்களை குற்றவாதி கூண்டிலு நிறுத்துவதும் மனிதனுக்கே உரிய விநோதம்.

தன் மீது தாழ்வு மனப்பான்மை, கடி இருக்கம் காட்டுவதைக் குறைத்து, தன்னை ஒரு வல்லவனாகப் பலசாலியாக/நல்லவனாக நடத்த வேண்டும் தன்னை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் தன் மீது தானே அன்பு காட்டாவிட்டால், பிறர் காட்டும் அன்பும் அங்கு எதிரொலிக்காது.

● ஆக்கமுள்ள பேசை - தனக்குள் பேசிக் கொள்ளும் போதும் சரி, பிறரிடம் பேசும் போதும் சரி, ஆக்க பூர்வமான, நம்பிக்கை தொலிக்கும் சொற்களாலே பேச வேண்டும். இயல்பு, நல்லது, சரிதான், புரிகின்றது என்பதை பொருத்தமான சொற்கள், உணக்கமுள்ள சொற்களை உபயோகிப்பது நன்மையுடைய பிறனாயும், உதராகப்படுத்துகின்றது.

● இறங்குமன தன்னைதுப் பாரப்பது - தனது திறமைகளை, தனது திறமைகளை தனது சந்தர்ப்பத்தை ஒவ்வொருவரும், அங்கு கடி தன்னைதுப் பாரக்க வேண்டும். அதே காலங்களில் மீண்டும் மாரி வேண்டும் அப்படிச் செய்வது உண்மையிலே அதை சாதனையை இன்னொரு பூர்வ செய்திறகு ஒப்பாக்கும் பெருமிதம் தன்மைகளைகளை வளரக்கின்றது.

● பெருத்தன்மை - நமது பிள்ளைகளை, நமது அனைத்துரிவரர்களை ஒரு தவறு செய்தால் நாம் பொறுத்துக் கொள்வது இல்லவோ? சரி போகட்டும் விடுவோம் என்று பெருத்தன்மை காட்டுவதில்லைவோ? அதே போன்று, பிறரிடமும் பெருத்தன்மையோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் பிறரது திறமைகளைப் பாரக்க பழக வேண்டும்.

● தனி பாராட்டுதல் - தனக்குக் கிடைத்த தன்மைகளுக்காக இறைவனைப் போற்றுவது வேண்டும். இறைவனை கருணைக்கு தனி உற வேண்டும். அவனருளாலே எல்லாம் சாதியமாயிற்று என மனம் தெமிறலாம் 'எல்லாம் என்னவான' என்ற கர்வத்தை அண்டலிடக் கூடாது.

● அகத்தில அமைதி கிட்டுப் போது, புறவாழ்விலும் உயர்வாக இரும். அன்பு பெருமது தலை சம்பவங்களை நடக்கும்.

உண்மைதான் ஒழுங்கே, அகத்தின் அழகே, நம் எண்ணத்தின் உயர்வே வெளிச் சூழ்நிலைகளில் பழிச்சினையத் தேடித் தருவன என்பதை மறவாதி, மனம்தான் மார்க்கம்.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

**ந**வம்பர் இதழில் திருமதி பூங்கோதை அவர்களின் "ரீ தடை பரீட்சையில் நற் பலன்களைப் படித்து விட்டு அடுத்து 2, 3 பாகங்களைத் திருப்பி னால், திரு ராமச்சந்திரனின் கட்டு ரையில் அமெரிக்க ஆய்வு முடிவுகள் பற்றிய வினாக்கள் உடற்பரீட்சையில் பெரிய பலன் இல்லாது போன்று செய்திகள் வருகின்றன.

அமெரிக்க ஆராய்ச்சி இன்குட டும் மருத்துவம், அறுவை சிகிச்சை யில் துடிப்பவர்களைவிட இத்தியர் களை மிகுந்த ஆளில்லை என்பதும், இன்றும் 'கசந்தாவின்' பாண்டிற் றுறைகளையும், அறுவை சிகிச்சை, எதுமடி முறிவு பற்றி அடிப்படை துறையுக்களைத்தவர உட்களவில் மருத்துவர்கள் எவ்வளவிற்காக

இப்படி பெரிய பெற்ற நட முடி விற்காக உள்ளுமே உட்களையும், கள்ளத்தையும் வெறு படுத்துப னார்த் திடு இல்லை. உட்கள் கேடு மனத னையும் மனத்தின் கேடு உட்களையும் நிச்சயம் பாதிக்கும் என்பதுதான் காரணம் உட்குக்கும் மனத்திற்கும் மிதமான பற்றி அவசியம் என்கா கள் ஆனால், மிதமிஞ்சின பற்றி எதற்குக் கொடுத்தாலும் ஆபத்து துவ. அதனால் மிதமான பற்றிசெல்ல களையும. உட்கும் மனப்பெற்று

ஒட்டுமொத்தமான ஆரோகியமும், ஆக்க சக்தியும் பெறலாம் என்பது இத்தியக் கண்ணோட்டம்.

உட்கால் செய்யும் உடற்பரீட்சி உட்குக்கு மட்டும் தான் என்று தாம் வரையறுப்பதில்லை. உதாரணமாக ஒருவருக்குத் தொப்பை விழுந்து விட்டாலோ, உடல் பருத்தாலோ, தடை நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்த்து பண் செய்வதால் பிட்டம், குடுப்பு, தொடை என்று எது பருத்து உட்கயில் இப்படி பல பாகங்களை சரி படுத்த தியானத்தையிட உடற்பரீட்சி அவசியமாகிறது. யோகர்களும் ஒருவரை உடற்பரீட்சி என்று எடுத்துக் கொண்டாலும் சரி, அல்லது எக்கர்ஸ்கஸ்ஸினையாட்டு மை எடுத்துக் கொண்டாலும் சரி.

உட்கயில் வரும் இத்த மாதிரி அவயஸ்களை தம் மனத்தையும் பாதித்து இன்றும் முகத்தில் கருக்கங் கட்டம் மனக் கலக்கையும் அதிகரிக்கும். உட்கு மெலித்து தாம் திணைப்பது போல் அழகாகி விட்டால் மனதில் புது தெய்வம் உதாசனமும் பிறத்து விடும் இதைத்தான் மனத்தைய உட்கயும், உட்காயால் மனத்தின் கலக்கையும் தீரம் என்கிறார்



உடற்பரீட்சை மனத்துக்கு எப்படி உதவுகிறது? நாம் பல மனக் கேடம் குணங்களைக் கசக்கிப் பறித்து செய்யும் பல வேலையில் ஈடுபடும் போது மனம் ரிவாகஸ்டராக வேண்டினால் உட்கயுக்கு சிறு உடற்பரீட்சி செய்தால் மனதும் வேகாவியிருப் இதனால்தான் பள்ளியில் ஏழு வகுப்புகள் கருத்துரைத் கவனிக்கக் செய்து ஒரு பிரியட் விளையாட்டு வகுப்பு என்று வைக்கிறார்கள்.

இதில் வேடிக்கை என்ன தெரியுமா? ஒடி, ஆடி வீணை வாடிப் பின்பு மூளை கறு கறுப்பாடி 'கான்ஸன்ட் ரேஷன்' அதிகரிக்கிறது. இதை தீவிரம் அனுபவித்தால்தான் புரியும் இல்லாவிட்டால், "நல்ல கோவில் மாடு மாதிரி இரி, பாடம் எப்படி ஏறும்" என்றுதான் கேட்பீர்கள். ஆயிலெத்தில் "All work and no play makes Jack a dull boy" என்கிறோம்.

## கவலையைத் தீர்ப்பது

# உடற்பயிற்சியா, மனப்பயிற்சியா?

குழந்தைகள் வீட்டு வேலை: செவ்வியீட்டு உட்கார்த்து படிக்கும்பிபாது இன்னும் தள்ளாக படிக்க முடியும். படிப்பது வேகமாக துவவ்வில் ஏதும் எனது கருதிறார்கள். ஆனால், அது விரைவானது உட்புறம்நிதி என விலாபம் வீட்டு வேலை: (உடலுறுதாய்) ஆனதால் சரி மீதுமாக செய்யும்பொது எண்ணக்குடி பவனவிகித்து.

நாங்கள் பராவிக் ஓநிலிங் கற்ற போது, திபானம் செய்வதற்கு முன்பும், பின்பும் உடற்பயிற்சி அவசியம் என்பதை வலியுறுத்தினவர்கள் அனுபவித்து தாசு உணர்ந்தது. உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு திபானம் செய்யும் போது 'டக்' என்று மனம் அளவையாலாமல் தின்று விடுகிறது. ஒன்றும் செய்யாமல் சுண்ணை சூடினாடி அரை மணி தேர்த்துக்கு "என்ன அளவுகள்" தாமசு திக்குமுக்காடச் செய்து சுண்ணைத் திறந்து விடுவோம் ஒளையப்படுவது ரொம்ப கஷ்டமாகிறது.

இப்போது புது ஆராய்ச்சி ஒன்று - சூரநகர்களுக்கு சமீபமாக இரு வயதிலேயே செரங்கிச் கொடுக்கும் சிசு சூரபகசக்தி அதிகரித்து அதனால் பழப்பயில் படை தெரிகிறது என்றொரு திட்டயின் விளைவாக இது 4.75



பார்டிம கப்பல்து அதுவும் முக்கியமாக 1994 ஆகஸ்டு  
பணங்கள் செயல்படப்போது மூலமாக அடக்குதிறைம  
அதாவது குற்றநிலை தீவிரமடைந்தல் எனவ செய்  
கிறோமோ அனைத்தான செய்கிறோம் இப்படி மூலம்  
அடக்கிப் பாட்டுப் பாடுவது ஒரு பணி நோம் வா  
சென்று வரும் அதே பணனை அளிக்கிறது ஏனென்றால்  
Brisk walking செய்யும் போது அதே 'எனரஜி' உடமையில்  
வருகிறது என்பதால் இப்போது வயதான இருதய  
நோயாளிகளுக்கு தடக்க முடியாவிட்டால் மட்ட தெரிந்  
தால் பாடலாயம் என்கிறார்கள் டாக்டர்கள்

பாடும் பாகவதர் மட்டுமல்ல, அதிப பாட்டில் 'மெய் மறந்து' (அதாவது மூச்சுவிட மறந்து மூழ்கித் திளைத்துச் கொண்டிருக்கும் நிலை) கருங்கடும் அதிப மனத்தான் எவரேனவ. அதாவது கருமமே கண்ணா மீளார் என்று நீங்கள் அடுத்த கண்ணெட்டேஷன் அல்லது விருப்பத்துடன் எந்த வேளையில் ஈடுபடும் போதும் தெய்வ நிலை அடைகிறீர்கள் என்கிறது பகவத ரீதை. செயலும் தொழிலே தெய்வம் என்று எந்தக் கருமமெல்லாம் பொறுப்புடன் முடிபவரும் ஒரு தவம் என்கிறது தமிழ்.



உங்களுடைய உடலுக்கு உறுதியாகவும் தளபதிலும் ஆற்றாமைமூலமாகவும், வெறுப்பு, பொறாமலை என்ன குணங்கள் மேலவாங்கிவிடும். அந்த வாய் உங்களை உடலுக்குள்ளே நல்ல மெய்யும்போது இந்த கீழ்தரப்பட்ட குணங்களும் மாறடிக்கின்றன என்பதை நினைவு கொள்ளுகோம்.

ஒரு காரியத்தில் வெற்றியுடன் நாம் இறங்கும் போது என்ன சொல்கிறோம்? “முச்சுவிட நேரமில்லை என்கிறேன்”. “முச்சுவிட பிடித்துக் கொண்டு எல்லாத் தவறும் முடிச்சாக” என்கிறோம். ஆயிரம் முச்சுவிடத் தீர்மானமே நாம் அடக்குகிறோம். அதுவாஸ்தவம் சரி! சபிடுகிறது. இது chess ஆனாலும் சரி, சிர்க்கெட் ஆனாலும் சரி, பூங்கா மற்றும் மரங்களிலும் சரி அல்லது கிரேஸ் புனி அடித்து கொட்டை எடுத்துதாலும் சரி, தம்புளைய சரி! மேல் நோக்கிக்கொண்டிருக்கிறேன். உடம்பு, மனம் எல்லாவும் ‘வசு’வாகி விடுகிறது. உடற்பயிற்சியுமில்லாமல், யோகாசனமும் மில்லாமல், இருக்கும் ‘விவசாயம்’ போன்ற உழைப்பாளியும் இந்த உணவை நிலையாக அளிக்கிறார்.

பெரும் உலாந்துடன் நாம் சுடுபதும் எத்த உலாந்துதோம் இது சாத்தியம் எத்த உலாந்து நிலை எளறால் மலதில உண்டாகும் வெறுவம்புடன் சவளையில்லா அளமதி, துழப்பமில்லா தெவித்த சித்தவள, ஆழ்த்த தரகம். பிறைகள் பார்த்து பொறுமை, எரிச்சல், வெறுப்பு என்று ஒன்றுமே தோன்றாத ஒக் தோக்கு அல்லவோ அந்நகர கோரம் இல்லாமல் போய்



விநிம சந்தர்ப்பம் இதுதான் ஆத்ம ஞானம், தெய்வநினைவு, உடலுடன் தூய்மை/கிரியா சக்தி இந்த நிலை இடைவிடா பரிநிலையில் பெருகும்.

இதே நிலையை உடம்பையும் வளைக்காமல், மனப் பரிநிலையும் இல்லாமலும் பெற முடியும். அது ஞான மாகசம், காம யோகம், கோகா சாரம் தவிர்த்து பக்தி மாகசம் என்ற வழி. ஒரு குச்சியோ, ரணவிலோ, துயிப் பாட ஒரு மனிதரோ அல்லது பசுவானோ எது மேலோ ஒரு அசாதிய நம்பிக்கையிருந்தாலும் அது பெரும் சக்தியாக உங்களை வலுப்படுத்தும். பின்பு பிரச்சனையை எதிர்ப்போன்ற முடிபுகள், உதாரணமாக கிராமத்தான், டாக்டர் தந்த பரிஸ்க்ரிப்டுகளை மூன்று வெள்ள நியித்து வரவில் போட்டு துள்ளி விட்டதில் அவன் விவாதி பற்றித் தோசை என்று நாம கேள்விப்பட்டிருக்கிறோமே இது எப்படி? இங்கே மருத்து வேலை செய்யவில்லை மருத்துவர் வீதனை நம்பிக்கைதான் வேலை செய்தது.

இந்த மனப்பரிநிலை, உடற்பரிநிலை காள ஞானம், கிராம, யோக, பக்தி மார்க்கங்கள் எல்லாமே நம் மனம், உடல் இரண்டும் அம் கட்டுப்பாட்டு உலக சொல்லுத்தம்.

அப்போது உடலும், மனமும் பக்குவப்பட்டு எல்லாம் தாங்கும் இடமான அங்கு எந்த பிரச்சனையை அம் எதிர்சொண்டு சமாளிக்கும் தெரவும், உற்சாகமும் கிடைக்கிறது. ராமர் பிட்டாபிஷேகம் என்றதும் தன் பரிசுக்கு பரமட்டி கொடுத்தது. மிஷ்டிக் போட்டு டாஸன் ஆடினார்? அதே போல் பிட்டாபிஷேகம் காண்க! ஆனதும் ஆதிரைப்பட்டு கைவிட்டு விட்டததை எல்லாம் விட்டுவிட்ட தாகக் கதை என்பது! இந்த சம் நோக்கு அவ்வது நாம எதைமும் அனாதம் முறை (Chengal) மூலம் மாறுபட்டு நம்மை இப்பரிநிலைச் சர்ப்படுத்துகிறதே ஒன்று கவனம்! மனம் வது கிடைப்பது மனமும், உடலும் உற்சாகப்படுமே போது 'பிரச்சனையா ஒரு கை மாந்தது விடலாம்' என்று புதுத் தென்புடன் கிளம்பும் போது எல்லாமே தவிடுபொடி. அதுதான் வாழ்க்கையின் வேற்றி!

இதனால் நான் கடவுளை வானத் தில் தேடி அளவையேண்டாம் அது நம் ஆத்மரதான் என்பதை

"அதுவாய்நாளாய்" என்றனர். இந்த பரிநிலைமால் ஆத்ம சக்தியை பெருக்கினால் உள்ளமும், உடலும் வலுப்பெற்று மன, உடல சோர்வு நீங்கி புத்தனார்ச்சி உடன எப்போதும் இருக்கலாம். இந்த ஆத்ம பலத்தை புரிந்து கொள்ள விவேகானந்தர் அழகாகக் கூறுவார் -

"தங்கன் வாணத்தில் கடவுளைத் தேடி அளவையேண்டாம். அவர் ஒன்றும் வேலை இல்லாமல் அங்கு நின்று கொண்டிருப்பதில்லை "அடக்கவுளை உலக்குவன் இல்லையா" என்று ஒவ்வொரு மனிதனும், தீவிர சிவம் புலம்பும் போதெல்லாம் அவர் உடனே ஆதரக வேண்டும் என்றால் எதனை கடவுள் தேவா! அவர் ஒரே சமயத்தில் எத்தனை பேரிடம் செல்ல முடியும்" என்பார்.

இருந்து மூசை விட்டுப் பழகும் போது உங்கள் உடம்பை அது நினைப்படுத்துகிறது சோபம், ஆதிரை, கரோகம் முதலியன உங்கள் மூச்சை வேகமாக செயல்படுத்தி மூச்சுகளை விரயமாக்கி, வாழ்வுள்ள குறுக்குகிறது ஆமாம் வாரோபாபிஷேகத்துப்படி மனிதனின் மூசை இத்தனை என ஏற்கெனவே நினைவிலுள்ளிருந்து அந்த பதது வகுத்ததில் வேகமாக விடும்



முடிபுகள் மனம் வது மனம் இல்லாமல் விட்டு நீண்ட தாதும வாழலாம் இது உங்கள் மூச்சை அடக்கிய திறனைப் பொறுத்தது.

சீனியை எப்போது வேண்டுமோ அப்போது மூச்சை விடுமபடி நம்மை மென்மைப் படுத்திக் கொண்டார்கள். 1971 ராணகர் துணைக்குள் மூச்சில்லாமல் எத்தனை நாள் கிடந்தார்? இறுதி காலத்தில் Low oxygen (O2) ல் பல நாள் இருந்தது கண்டு டாக்டர்கள் பிரயிப்படைந்தார்கள் மூச்சுக்கூடக்கும் விநை விருஞானத்துக்குப் புரிவது! இது, புத்த நிபெத்திய முனிகள், ஏன் தமிழ் வேந்தர்கள் கூட எப்போது வேண்டுமோ அப்போது மூச்சை அடக்கி உயிர் நீக்கவும் அறிந்திருந்தனர். "வடக்கு தோக்கி இருந்தால்" என்றே தமிழ் செப்பினில் குறிப்பிடுவார்கள் ராசீவேந்திரா, குமரிப்பட்டர் போன்ற மகான்கள் நாமறிந்த உதாரணம். 40 வயது ஆனாலே உடம்பம் வலவாவதன்றையும் விட்டு காட்டுக்குச் சென்று வீடும் மணப்பக்குவம் அந்த நாளில் பலரிடம் காணப்படது. நாமும் பரிநிலை இத்த தோக்கு நமக்கு வரும் என்பதுதான் நம் சமய சித்தாந்தம்.

— ஸவிதா ரமேஷ்

# Black Gold Henna Hair Dye



**Export Quality**

**Accepted in International Markets**

**Very less chemicals compared to similar products**

**Very easy to apply . Sticks on oily hair also**

**Available in all leading stores**

**Henna powder gives cooling effect to body**

**Manufactured & Marketed by :**

**Abhinav Export Corporation**

**No. 2, Corporation Sewage Road,**

**Seevaram Village, Perungudi, Chennai - 600 096.**

**Ph. 496 2788 Tel Fax 4996705**

**(New Improved pack from 1.1.2000 onward, each box - 5 pouches for Rs. 32.50 only)**

## ஆடப் பிறந்தவள்?

ஒடிசி, மோகினியாட்டம் மற்றும் கதக் நாட்டியங்களில் சிறந்த பயிற்சி பெற்று இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் வேலை வாய்ப்புப் பெற, நிருத்யக்ரம், நாட்டிய கிராமம் நடத்தும் அறுமையான பயிற்சி மூகாம்களில் 13 ஆண்டு குருகுல பயிற்சி சேர விரும்புவோர் உங்கள் விண்ணப்பங்களை அனுப்புங்கள் அடிப்பட நடட்டியம் தெரிந்த (பெண்கள் மட்டும்) 18-24 வயதுக்குட்பட்டோர் டிசம்பர் 20, 1999க்கு முன் எங்களுக்கு எழுதினால். நாங்கள் உங்களுக்கு விண்ணப்ப படிவங்களை அனுப்பி வைத்து, உங்கள் திறமையை சோதிக்க அனுமதி வழங்கப்படும்.



நிருத்யக்ரம், நெல்லைவாசல், பெங்களூர் - 560 096

தொலைபேசி : 1801 8466313/4 பேக்ஸ் : 1801 8466312

படிவங்கள் எழுதுவதற்கு கடமையாகும் 30 நாட்கள் வரை ஒட்டிய உங்கள் விவரம் எழுதிய உரை ஒன்றும் அனுப்பங்கள்

**இனிய புத்தாண்டு பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!**

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை



**P.R. ஜுவல்லரி**

**P.R. JEWELLERY**

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 434 4442, 432 7764 TUESDAY HOLIDAY



P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்து  
பயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 6.00 PM)

**21-ம் நூற்றாண்டை...**

வருக வருக என வரவேற்பதில்

**P.R. ஜுவல்லரி**

பெருநிதர் கொள்கிறது.

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க  
ராசியான கடை **P.R. ஜுவல்லரி.**

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும்  
எங்களிடம் வந்து ஒவ்வொரு ராசிக்கும்  
மோதிரம் ரூ. 400/-க்கு வாங்கிப்  
பயன்பெறுங்கள். உடனடியாகக் கிடைக்

கும். கல் ஒரிஜினல் என முழு  
உத்திரவாதம் தருகிறோம். தங்கத்தில்  
2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை  
ரூ. 1200/- முதல் ரூ. 5000/-ம் வரை

உடனடியாகக் கிடைக்கும். தபால்

எழுதினால் முழு

விவர பாம்பலட் இலவசமாக

அனுப்புகிறோம்.

குறிப்பு : 21-ம் நூற்றாண்டை வெற்றிகரமாகக் அவரவர் ராசிக்  
கல்லை அணிந்து முயற்சி செய்து வெற்றி பெறுங்கள்.

# திருமணமலர்

## மணமகள் தேவை

**I Vadama, Tamil Brahman boy, Bharadwajam, 34/165**  
 (S., Ph.D., American University employed USA H-Visa, vegetarian, teacher, seeks bride from cultured family around 30, graduate. Horoscope optional. Subject no bar. Marriage proposed March 200. Contact Box No. 16178

**I தமிழ் பிராமணர், வயது 40, கன் டாக்டர் வல்லுநர். விட்டபுள்ளு நானே தன் வேலைகளை சேலு கொட்டும் ஸ்கூல்கு கல்யாணத்திற்கு உண் துவம். கல்யாணங்கு சேல் ரூட்டு வட்டம் பழம். கல்யாணம் கொடுத்த வீடு, மாதம் உயர்ந்த மாத குழைகள் உயர்வார். ஆங்கிலத்தில் கொடுத்த மாத குழைகள் எடுத்துள்ள இங்கிலாந்து மாத கொடுத்தவர்கள், மம் விருட்டி உதவம் நேருக்குடன் இருக்கும் உண் துவம் கொடுத்திருக்க தேவை. பெண்மணிக்கு வயது 30க்கு விரிந்தாலும் விருட்டிக்கு உண். பெட்டி எண் 16179**

**Chennai based Tirunelveli Saira Pillai, Pooram, 37/151M, Sc./9000/- medical marketing executive, seeks**  
 slim, graduate girl, employed preferred. Send bio-data, horoscope. Box No. 16180

**Alliance invited from fair, good looking girl for**  
 idama, Kousika, Anusham, bachelor SSLC, 49/1,000/- Superintendent, Government service, henna. Early simple marriage desirable. Send horo-  
 ppe, bio-data to Box No. 16181

**Alliance invited from fair, good looking girl for**  
 idama, Kousika, Rohini bachelor SSLC, 45/7000/-  
 Assistant Government service, Chennai. Send horo-  
 ppe, bio-data to Box No. 16182

**Vadagala, Kundinya, Mirugastheram, 31/160**  
 ns., M.Com., Hons. Dip. in Computer, NIIT, soft-  
 ware engineer, California USA, seeks fair, graduate  
 or graduate girl with computer knowledge. Phone  
 853811. Box No. 16183

**அந்தஸ்துள்ள செளரிம், ஆயிம்மா 20/167**  
 வீட்டு, பி.டி.டி. பென்சனரின் தம்பிவர் பிறவாத்தின்  
 விருட்டிம் கேள் னுள் ஸ்கூல்கு, பந்த. நடுத்தர  
 குடும்பங்கள் உண் தேவை. தொலைபேசி: 080  
 3472612. பெட்டி எண்: 16184

**Alliance invited for Kerala Iyer boy, Kashyapam,**  
 shakam 4th padam. Nov. 1960, working in a pri-  
 vate firm in native place. Box No 16185

**ஐயர், அந்தஸ்துள்ள, ஓரீதம், செவதி 30/167/**  
 உயர்வார். 16500/- சுவந்த நிறம், திருச்சியில் மத்திய  
 ரக உயர் திருச்சியில் அரசாங்கப்போது குறைவி  
 பகையிலுள்ள பாற்றத்தருகவேணக்கு செல்  
 துதிருள்ள இளநிலைப்பாற்றுகள் மட்டி மணமகள்

**தேவை பெட்டி எண்: 16186**

**ஐயர், அந்தஸ்துள்ள, பந்தவாழ், ஓரீதம், 36/**  
 5,8" 6000/- (பி.டி.டி) உயர் பட்டம் 16500/-  
 ஸ்கூல்கு, வேலைகள் உயர்வார் பந்த, குடும்ப  
 பெற்றவன், 30 வயதிற்குள் உயர் உண் தேவை.  
 Simple marriage உட்கிரிய எம்மா. பெண்: 2414301.  
 பெட்டி எண்: 16187

**ஐயர், உயர்வார் ஆதிரை, பந்தவாழ், 31/8/82**  
 மத்திய பெற்றவன். கொந்த செவதி, கு. 5000/-  
 கொந்த வீடு, பந்தவாழ் வயிர் குறைவில் திருவாழ்.  
 உட்கிரிய எம்மா 24 வயதிற்கு உண் ஸ்கூல் தேவை.  
 ஐயர், குடும்ப விவரங்களுடன் விவரம் உட்கிரிய.  
 பெட்டி எண்: 16188

**Shashidharan, Kashyapa Gocharm, Uthiradam,**  
 26/168/6000/- Medical Representative in Sun Pharma-  
 ceuticals Industries Ltd., seeks good looking gradu-  
 ate bride. Contact with horoscope. Box No. 16189

**தமிழ், ஐயர், அந்தஸ்துள்ள, செளரிம், விவரம்**  
 29/5.10" M Sc. Income Tax Inspector, Rs. 11,000/-  
 00/-, அந்தஸ்து. துவம் குறைவில் வயிர் குறைவில்  
 குடும்பங்கள் கொந்த செவதி செவதி, குடும்பம்  
 வயிர் துவம் குறைவில் வயிர் குறைவில்  
 தேவை. உட்கிரிய எம்மா. பெட்டி எண்: 16190

**Vadama, Iyer, Nethrupa Kashyapa, Pooram, 37,**  
 MS Engineering working in USA, requires B.E., MCA,  
 M.Sc., computer girl between 22- 25 years. Box  
 No. 16191

**Iyer, Vadama, Bharadwaja, 22/5.8" bank employee,**  
 9000/-, own house, divorcee without encumbrance.  
 Send horoscope, family details to Box No. 16192

**Iyer, Vadama, Nethrupa Kashyapa Gothram, DOB**  
 19.12.1968, employed in Nairobi fair, 175 cms, B.Com,  
 PGDCA, ICWAI (Inter) god-fearing no vices, seeks  
 girl's horoscopes with very less or no dasharna. Box  
 No. 16193

**Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Pooram, 37/**  
 178/35,000/- M.Sc., Chief Officer, Shipping Corpora-  
 tion of India, fair, seeks alliance from graduate, good  
 looking girls. Send horoscope, bio-data, family de-  
 tails. Box No. 16194

**Iyer, Vadama, Pooram, graduate, bank employed**  
 (Chennai) groom, 40/5.5"/11,000/- very fair, slim, owns  
 flat, seeks good looking girl, graduate transferable  
 job between 34-37. Contact Ph. 4817051, 4801982. Box  
 No. 16195

**ஆயர் கையிவர் பிவித்திட்டி பேரி செட்டிமன்**  
 கையிவர் கொந்த செவதி செவதி உண், துவம்  
 கையிவர் உண் 31 வயது வக்கிள் மணமகளுக்கு  
 உண் பந்த மணமகள் தேவை. உட்கிரிய எம்மா.





"OLD IS GOLD"  
GOLD IS T. NAGAR LKS

GOLD JEWELS

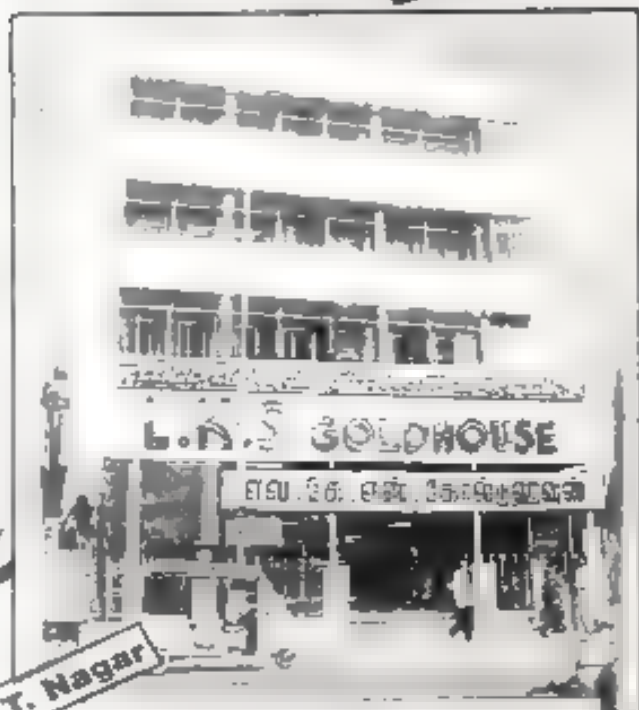
DIAMONDS

SILVER WARES



*The Big Shop*

T. Nagar



**L.K.S.  
GOLDHOUSE**

60, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.  
Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 5555  
(433) 2222, 4444, 5555, 6666  
(432) 2222 FAX: 4346666

OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.

"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND



# திருமணமலர் - புதிய விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

வரும் 2000 வருடத்திய பிப்ரவரி மாத இதழிலிருந்து திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- ஆக உயர்கிறது. அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/- மட்டுமே. அதில் எந்த வித மாற்றமும் இல்லை. வசைகளும், விளம்பரதாரர்களும், தொடர்ந்து விளம்பரம் செய்து பயனடையும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/02/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: ..... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதூங்கல், சென்னை - 600 097. - பதிப்பாளர்

பெட்டி எண் : 16220

■ Vadagalai, Srivatsa, Chithirai, 42/5500/- employed in limited company, seeks suitable girl. Katala no bar. Box No. 16221

■ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Maham, 37/180/5000/- healthy and handsome, graduate boy accounts executive in private firm, seeks suitable girl. Subject no bar. Send horoscope details to Box No. 16222

■ Iyer, Brahacharanam, Nithyandha Gonthram, Kovathi, 31/168/10,000/- DCT, working in Mangalore Refinery, seeks alliance from graduate, good looking employed/unemployed girl from decent family. Send horoscope with family details. Same sect. Box No. 16223

■ வடமாள், சரவத்யம் கோந்திரம். அனிட்டம், 37/165/10,000/- மத்திய அரசு நிறுவனம். வேலைக்கு செல்லும் மட்டூரி பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16224

■ Tirunelveli Selva Pillai, B.Tech, 40/20,000/- clean habits, Rohini, Deputy Manager, Heavy Water Project, Vadhra, seeks good looking, post-graduate bride from same caste/Karkathar Vellalar. Reply Box No. 16225

■ 28/125/M.Sc., M.Phil, lecturer prestigious college Chennai, Hastham (2), clean habits, Gramani parents seeks good natured, good looking, well educated preferably employed vegetarian bride from respectable family. Caste no bar. Reply with horoscope. Box No. 16226

1 Tirunelveli Selva Vellala, 26+180 cms, handsome, .E., computer employed USA, seeks good looking, Mr, tall, 185 cms and above graduate girl. Same caste. send bio-data, horoscope to Box No. 16227

1 Soxhiya Vellala Pillai, propertied, Leetotaller, 31/64/B.E. engineer, non-veg, Punarpoosam, own airconditioning company, turnover 30 lacs, seeks only same caste decent family bride. Immediate marriage. Contact 0422/49471, Box No. 16228

Iyer, Brahacharanam, Maritha, Tiruvonam, graduate, 30/165/8000/- SPIC, Chennai, owning flat, preferably Chennai based employed graduate girl. Subject acceptable. No dowry. Horoscope, bio-data. Box No. 16229

■ பிரதீபராமன், தமிழ் ஐ.எம். எஸ்/2, 19.10.1966/33 வயது, Pichayam T.V. Technology, Rs. 5000/- தனியார் டி.பி. சென்னை ஈரணுக்கு டி.பி.டி/பி.பி.மா படித்த வேலையில் உள்ள, பிரதீபராமன்/மா.என். அருமனான பெண் தேவை, ஐ.எம்.எஸ். பி.பி.டி/பி.பி.டி/பி.பி.டி கொள்ளவும். No dowry. Decent marriage. பெட்டி எண் : 16230

■ Good looking, Ashtasahasram boy, Sankeethi, Uthiravathi, 41, B.Tech., divorcee without encumbrance, seeks alliance from decent family, good looking, home loving, educated Tamil Iyer unmarried girl only around 35. Subject acceptable. Box No. 16231

■ Iyer, Vadama! boy, Kousikam, Chithirai, 30/3.4" B.Sc., financial consultant with very decent income, seeks graduate, homely, good looking girl with horoscope. Subject no bar. Box No. 16232

■ Alliance invited for boy, Iyer, Vadama!, Kousikam, Azyiyam, 35/DME/8000/- doing contract jobs at Chennai. Boy is fair, 5.4" and looking young. Subject no bar. Contact Box No. 16234

■ பாவன்சாடு ஐயர், எ.பி.எம்., காலியம், சத்யம், சொந்த தொழில், 31/3.8/5000/- (பி.எம்.) குடும்பப்பாங்கான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 16235

■ Vathima, Koundinyam, Krichigal, Rishaba rasi, B.Sc., with computer, 30/5.10" Rs. 8,500/- working in private firm as accounts executive, seeks preferably employed graduate girl. Subject no bar. Ph. 8587892, Box No. 16237

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Pocrattathi, B.Com, 39/168/11,000/- Senior Assistant reputed newspaper, young looking owns flat, seeks graduate, employed/unemployed bride. Subject acceptable. Reply Box No. 16238

■ சிங்கப்பூர் முதலியார், விசாகம்-1, 28/177, Optoelectronics engineer ஆக அமெரிக்கம் நியுயாஸ்தத்தில் பணிபுரிபவர் சிவந்த நிறழன் மணமகனுக்கு BE (CS)/Biotechnology படித்து அனுப்பவருள்ள 185 செ.மீ. சிவந்த நிறழன் அருமிய மணமகன் தேவை. ஐந்தி பேதயின்மை, பெண் : 5581970, பெட்டி எண் : 16239

■ தமிழ் ஐயர், வாத்விமயன், பாரதமலும், விசாகம்,



வாயு 43, துணிபார் கம்பெனிலும் நல்ல வேலையைச்  
எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ் செய்து, கோமுகியில்லில்  
கொந்த எரிதும், தலை வந்திவ்வா, முதல் டிஸ்கவரி நகர  
போர் குழந்தை இல்லாத கம்பென்களுக்கு எரிய  
குழந்தையிலும் 38 வயதுக்குள் நல்ல குணமுள்ள  
பெண் தேவை. விவரத்திற்குள் சொல்லும் ஸ்தலத்த  
உள் அனுப்பும். பெட்ரோ எண் : 16240

[illegible][illegible]

■ துயில், எம். லாஸ். பேரளியில், சித்திரை, 27 வது. 3.5" 17ம் வகுப்பு, தனக்கென்று பேங்க், பதவியில் தினையில் சூப்-லாஸ் ஆக வேலை பார்ப்பதும் பண்பாடுக்கு வேலையில் உண்மையில் தெரிந்த தெனில் அழகம் தாண்டிவந்தும் உண்மையில் தெனில் துறையும், குறிப்பி விரிவாகுதல். டொடல் தெனில். B. Salanth, C/o. Chakalakham Bank, Harsha Haven Middle Circle, Cannaught Place, New Delhi - 110 001.

■ Yadaakalai, Bhargava Gothram, age 11, Chiehiral, own business, own house at Trichy, income Rs. 15,000/- p.m. Girl should be graduate, fair, homely. Contact P.Venkatashankar, 12, Cauveri Nagar, Srirangam, Trichy. Ph. 431140.

■ Iyer, Brahascharanam, Vithagam (4th padam)  
Kutibha, D.E. (27.3.1978) S.B. private company,  
Chennai, seeks alliance, graduate girl, whether em-  
ployed or not. Contact L. Venkatasubramanian, V78B,  
"Om Sakthi", Kovilpudur P.O. Coimbatore - 641 042.  
Ph. (0422) 809503.

■ **Iyer, Vedamal, Koundinya, Arittam boy, 31/5, B/1000**  
- Service Engineer, seeking alliance from good looking graduate, employed girl, R. Narayanaswami, 3/4, Kani Wheel Nagar, Bharathidasan Road, Siptot Fort, Bangalore - 533 403.

உதா: நாற்பது கொண்டை, 34/165 இர. கலாதி, வெந்த  
தொழில், கிரககர்த்தாஸயி. சூத்திரதன் இயல்பு.  
உதா: நாற்பது கொண்டை, 34/165 இர. கலாதி, வெந்த  
தொழில், கிரககர்த்தாஸயி. சூத்திரதன் இயல்பு.

■ இயார், சிறுதாரணம், கெளசிகம், ஆயில்யம் கீழ்  
பாதம், B.C., Railways above 10,000- 36170 குடுகல்  
யங்காள மட்டத்தி கென் தேவா. ௨ (1914) சம்பந்தம்.  
இராதகம் அதுபலகம். தேவாஸ்துன், 129, மாநிலங்கள்  
கோயில் தெரு, பொன்னையம்பல, திருச்சி - 620  
004

அ. அப்பாவி, கட்டப்பாளன், ஈரத்தையனும், உத்திரேலி: 2ம் பாதம், 34/5.11/9500/1. தென்னக ராஜ்யப்பேரின் பணி புரிபட எப்படிக்கு தகுந்த இரண்டு பெண் தேவை, ச. Ramji, 158, Kamarajar Salai, Ramakrishna Nagar, Chennai - 600 067.

■ Yademal, Koundinyam, Palakkad Hyer, subject 1 bar. Poodadam, 311144/B. Com, Corp. Lit. employ. Wilpro, Pondy, Rs. 11,000/- innocent divorce, secretly family court null and void, seeks suitable alliance Send hardcopy. N. Subramanian, "Sri Nilayam", Melattal H Cross Street, Tambaram West, Chennai 400 045. Ph. 2367965.

■ **உதயம் பிரபாகர்**, M.Tech., MBA, சென்னை, 28/17  
சென்னை T.C.உயர் கல்விப்பேரக இலக்கியத் துறையின்  
ஆய்விதரங்கத்தில் பயிற்சிபெற்றதுடன், சென்னை அமெ  
ரிக்காவில் சொந்தக் கல்வி. B.E./MCA லுள்ள இலக்கியத்  
துறையில் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். தனது தந்தை, அண்ணா  
தாய், ராஜாங்காதிபதிகள், 75, காசி எஸ்டேட், அருண்  
கோட்டை, சென்னை - 600 063. தொலை : 4999074.

[illegible]

■ Kerala Vadam. Naithrupa, Moulam 111, 13, B.E. DCS, 5 ft. 7 inches, fair, handsome, running computer centers (Aptech) in Chennai, Rs. 10,000/- plus own house, seeks good looking graduate girl, domestically trained, good family background. See no 13. Narayanan, 229, 4th Cross Street, Janaki Nagar Chennai - 67. Phone : 4861238.

■ Kerala Vadama, Naldrupa Anusaram III, 34, B. S.A.'s' wheatush, running computer services centre Chennai. Rs. 15,000/- p.m. owns flat and busin premises seeks good looking girl, domestic; trained. Sect no bar. S. Narayanan, 229, 6th Cr Street, Janaki Nagar, Chennai - 67. Phone: 48612

■ Iyer, Bharadwajam, Vadams, Ponnani, 3117280.  
- Airforce, Bangalore, seeks educated, fair, employ  
unemployed bride. Reply R.V. Swamy, Surada  
Building No. 3, Flat No. 13, Indrayani Nagar, Bhor  
Pune - 411 028.

33. Clark, E. W. Tichy, எ. 7000; தெளிந்த மனம்  
கேள்வ. I. R. Gopalan, ■, Ammanandapuram R.  
Brahmaram, Tiruchirappalli - 620 006.

■ Iyengar, Vedagopal, Koundinyam, Pinarasayan  
27/115/B.5c., PGDCA, M.A. (Hindi) employee  
States, seeks fair girl, graduate, computer, HI  
Venkataramani or Murali, 3/1, Ettayapuram Co  
Road, Kovilpatti - 626 301, Phone : 04612 - 21  
13121.

■ **Mr. Vadarnai, Srivastava, Avitarn, 1515-5" B. CAIIB, ICWA (in) MCA (final) Bank officer, seeking age 34 - 40, preferably employed. R. Nagarajan. 15th Colony, Trishy Road, Singanailur, Coimbatore 641 005.**

■ 10/5.7" fair, Sadamashanam, Pooram, Vada  
Iyengar, SSC, no job, owning Rel. 1 auto, income  
6000/- Mumbai, requires girl, SSC, decent for  
Prerna Sampath, Children's Academy, Kandivli 1  
Mumbai - 400 101.

■ ஸ்டைட், மெய்நெய், லெயர், ஆர்டர், சைஸ், கேஸ்ட்,



சுத்தமானது  
சுவையானது



அணில் சேமியா  
அணில் ஆட்டா  
அணில் மைதா  
அணில் ரவை  
அணில் அப்பளம்  
அணில் ராகி சேமியா



எங்கும் கிடைப்பது  
எல்லோரும் விரும்புவது

**மிகச் சிறந்தது மட்டுமல்லாமல் மிக  
அதிகமாக விற்பனையாகும் சிங்க்.**



- தொல்லை தூரத் சோக்-ஸ்டாப்
- எடுக்கக்கூடிய காய்கறி பெளல்
- உறுதியான சேலம் ஸ்டீல்
- சுத்தம் செய்யுது கலப்பம்
- 50 எசன்களில் 19 மாடல்கள்.

நீத்தியாசிங் தம். 1 பீக்ட்



Offices: 1/50, T. N. Road, 5th Floor, 914, Elphinstone House, Worli, Mumbai-400 026. Tel: 4371930 Fax: 022-4302543

கனடா

குருநாகவேந்திரா டிரஸ் & டிராவல்ஸ்

**ஸ்ரீ ராகவேந்திரா டிரஸ் & டிராவல்ஸ்**

போன் : 0422-342484

21-1-2000ல் 2 நாள் பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 425 (பஸ்)

24-2-2000ல் 15 நாள் பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 5400 (ரயில், பஸ்)

18-3-2000ல் 12 நாள் பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 3000 (பஸ்)  
(25-3-2000) பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 3000 (பஸ்)

13-4-2000ல் 5 நாள் : பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 1400 (பஸ்)  
பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 1400 (பஸ்)

21-4-2000, 15 - நாள் : பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 5400 (ரயில், பஸ்)  
பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 5400 (ரயில், பஸ்)

8-5-2000, 23-நாள் : பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 6500 (ரயில், பஸ்)  
பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 6500 (ரயில், பஸ்)

பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 6500 (ரயில், பஸ்)

பந்தி-புத்தி-பாக்கி-பாக்கி கட்டணம் ரூ. 6500 (ரயில், பஸ்)

**ஸ்ரீ ராகவேந்திரா டிரஸ் & டிராவல்ஸ்**

O-7, I.U.D.P. காலனி, செல்வபுரம் வடக்கு, கோவை-26,

நடத்துனர் : வதா ஸ்ரீதர், போன் : 342484









■ கனடா நாயுடு, 25 வயது, வேலாசி, ஸ்தல கனடா, சிறிய வலி, பத்திரம், வயர் 5 அடி, பி.எ., பி.எ., பத்திரம், பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் அரசு திரைப்படப் பணியிலுள்ள பணியைச் செயல்பட வேண்டும். திரைப்படத் துறை விண்ணப்பிக்கவும். வயர் : (0452) 526832. பெ.டி எண் : 25706

■ Alliance solicited from Vadama, non-Koshta, professionally qualified, well placed 29 - 33 boys, clean habits for post graduate girl, Hartham (4) 27/162 very fair, LIC employed, respectable family. Subsects no bar. Send horoscope. Box No. 25707

■ 31 வயது, பட்டாபா, பெரியலுரில் வேலை பார்த்துள்ளவர், பத்திரம் பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டாபா பெரியலுரில் இருந்தாலும் வேலை செய்து வரும் வேலை வயர் 38 வயதுக்கு கிடைக்க இயலக்கூடிய வேலைக்கு நேர்நேர் நேர்ந்தால் வேலையில்லாத வேலைக்கு வேலைக்கு. பெ.டி எண் : 25708

■ Only child of a retired executive, Brahacharanam, Sandoriti, Mirgasevham, quice fair, good features, slim, spectacled girl, 25 plus, t-48, completing carnatic vocal at Music College, Secunderabad by May/June 2000. Doing degree by correspondence, worked as teacher with preprimary teacher's training certificate sometime, seeks well settled Iyer groom upto 32, subsects acceptable. Respond to Box No. 25709

■ Father Telugu Brahmin, mother Vadama, seeks professionally qualified groom for girl MCA/23/163, fair, Srivatsa, Pooradam (V, Ankaraka 4th house from Iyannam, Telugu Tamil Brahmins preferred. Groom abroad acceptable. Send horoscope. Box No. 25710

■ திருமெய்யேசி கனடா பிள்ளை, 30 வயது, எம்.எ., எம்.எ., தனியார் ஆபீஸில், பணியை 15 நாட்களில் சட்டம் விவகாரத்தால் பெண்ணுக்கு 38 வயதுக்குப் பட்ட பட்டாபா, வேலையில்லுக்கும் பணியைச் செயல்படும் தனியார், விவகாரத்துப் துறையிலும் விண்ணப்பிக்க கலாம். பெ.டி எண் : 25711

■ கோழி வேலாசா (தனியார் பிள்ளை) 22/153/161/17 பணியை, கனடா, தந்தை இதே இன பத்திரம், நல்ல பணியிலுள்ள பணியைச் செயல்பட வேண்டும். பெ.டி எண் : 25712

■ பெண்ணுக்கு, ஆயிரம் ரூபாய் பத்திரம், 28/160 பெ.டி, B.Sc. Maths, Computer graduate NET74800/- தனியார் பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு, பட்ட/பட்ட வேலை பெ.டி பத்திரம் உள்ள, தனியார் வேலையில் உள்ள, 35 வயதுக்கு உட்பட்ட, பணியைச் செயல்பட வேண்டும். பெ.டி எண் : 25713

■ Iyengar, Bharadwaja, Revathi, 37 years, Central Govt. Chennai, physically handicapped girl (left leg, but can handle all works independently), seeks Iyer/Iyengar groom. Widowers no bar. Box No. 25714

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Koushikam, Sodayam, 25/163, B.Sc., (computer science) PGDCA, MCA, Diploma in Internet and client server, fair, smart girl, seeks computer qualified, employed Iyer alliance from India/abroad. Box No. 25715

■ Hindu, Sourashtra, Savanaka, Ketta, 28/5.4" Hs. 8,100/- DECE working in reputed organisation, seeks suitable boy from same community India/abroad. Respond with horoscope to Box No. 25716

■ Brahacharanam, Bharadwaja, Poorathathi, 29/5.4" B.Com, DFM, DBM, working in reputed firm,

good looking girl, requires well qualified and employed groom of Mumbai base. Send horoscope to Box No. 25717

■ வண்ணம், இப்போதில் கோத்திரம், பிழை வலி, திருமெய்யேசி நேர்நேர், எம்.எ., 31/5.5" வண்ணம் வேலையில் வேலையில் இருப்பவர்களைப் பெண்ணிற்கு, பட்டாபா மற்றும் திரைப்படப் பணியிலுள்ள பணியைச் செயல்பட வேண்டும். உட்பட்ட வேலையில். பெ.டி எண் : 25718

■ வண்ணம், இப்போதில் கோத்திரம், கோ.உ., விருத்தி வலி, பி.எ., 36/5" அரசு வேலையில் உள்ள இருப்பவர்களைப் பெண்ணிற்கு திரைப்படப் பணியில் உள்ள பட்டாபா பணியைச் செயல்பட வேண்டும். உட்பட்ட வேலையில். பெ.டி எண் : 25719

■ Saira Pillai, 19, M.Pharm, issueless divorcee girl seeks graduate, decent employed below 40 has been divorcee, widowers, broadminded bachelors can also apply. Box No. 25720

■ Iyer, Vadama, Koushikam, Uthirathathi, aged 14 146 cms, M.Sc., M.Phil, seeks well employed in Central/State/Railways/Public sector/profession/insurance MNC boy in India. Box No. 25721

■ Decently employed groom below 44 yrs, to Vadama, Srivatsa, graduate, good looking Bank employed spinster. Box No. 25722

■ Brahacharanam, Nishyandha, Hartham, 25/156 B.Com, PGDCA (ACS), Diploma in Computer, ur employed, only daughter, seeks professionally qualified well settled groom upto 31, Brahacharanam Vadama acceptable. Respond with horoscope and bk data. Early marriage. Box No. 25723

■ Saira Pillai, M.Tech, 11/151/14,000/- Chennai ch based non-transferable, employed in University, seeks professionally qualified bridegroom from same cast. Subsects no bar. Reply Box No. 25724

■ Vadava, Avigam, (M.Com.) 23/155/3500/- world in leading software, requires well settled groom. Contact Box No. 25725

■ Well employed, educated boys for Vadama, Srivatsa Aranyam, very fair, Delhi based girl, 29/10,000/- 12 yrs graduate NIT, PGASH oracle qualified. Contact with horoscope. Box No. 25726

■ அந்தஸ்து, பூரட்டி 4th பத்திரம், 1967, 5.3" 1a good looking doctor, slim, Rs. 12,000/- p.m., அரசு பத்திரம் அந்தஸ்து, 26 வயதுக்குப் பட்ட தந்தை 180 பணம் வேலை உட்பட்ட வேலையில் சம்பளம். வண்ணம் பணியைச் செயல்பட வேண்டும். பெ.டி எண் : 25727

■ Suitable Hindu boy, South Indian preferred pu vegetarian, non-smoker, teetotaler, clean habits working India/abroad for May '75 born 6H five fe two, B.E. (computer) PGDST (NCST) star satathi (sadayam) no dosham, Bombay settled, fath Malayali non-Brahmin, mother Tamil Brahmin. Iyer copy of properly cast horoscope and complete data at the first instance. Reply Box No. 25729

■ Iyer, Vadama, Mughaseerham (4th padam) 24 y (5.3") B.Pharm (Pillai) seeks alliance from professionals or PG's below 30 yrs. from suitable stars (1, 4, 10, 12, 13, 31, 32, 34, 25, 27 with only GUR in the seventh place from Iyannam or Chandran. I (844) 8337412. Box No. 25730







sted groom. Kalai no bar. Contact : Mrs. K.S. Raghavan, No. 3, 1st Main Road (Upstairs), Karpagam Gardens, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 442649.

■ Kerala Iyer girl, Koundinyam, Uthiradam, B.A. Music, settled and working at Delhi, age 26, 5.4", seeks well settled handsome, good habit groom. 170 G. PKT II MayurVihar, Delhi, Ph. 2253344. Chennai - 2264886.

■ செந்திரன் அரகப் பணி, விஸ்வகர்மா/நாடார், 21 வயது, ஹைதம், 155 செ.அ. பி.எஸ்.சி (கம்ப்யூட்டர்) மாற்றம், அந்தஸை வரதியுள்ள (தேரே பெண்) வரதியான post graduate அரக பணி, சொந்த விவாஹரம், வயது 25 - 27, தூடார்/விஸ்வகர்மா இன மணமாகக் தேவை. ஹைதம், குடும்ப விவாஹரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ப. கப்பிரமணியன், கோடி காவலி, சென்னை-600 040, உத்தாநல்லூர் - 614 101, போன் : 36180.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Poosam, wheatish, 35/165, MBBS, doing DGO final year, seeks PG Medical bridegrooms. Send horoscope with details. S. Lakshminathan, 1B, Pennalar Road, Manjakkuppam, Cuddalore N.T. Ph. 04141 - 32261.

■ அப்பர், அந்தரகசகலம், வரதாசம், பிடுகச்சிவும் 3, M.Com., Diploma in computer, பெண்ணிற்கு B.E., C.A., பெயர் பரணசனம் வரன் தேவை. V. Nagarajan, 1812, Vasanth Colony, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph. 6201428.

■ இந்து, தமிழ், பள்ளர், 32/181/பி.எ., எம்.ப., அரக கல்யாணியில் சென்னை அரக பணி/பி.எ. பெண்ணிற்கு, தகுந்த மணமாகக் தேவை. அனுகூலம், G. ஸ்ரீதர், V-184, காமராசரகாடர் குடியாட்டார்ஸ், பிளாக் - 29, தேவியேலி - 607 807.

■ சேஷிய பெண்ணை, வயது 22, உயரம் 5.3" ஆஸியம் 4ம் பாதம், B.Sc., B.Ed., M.A. (Hindi) படித்த மணமாகளுக்கு ஏற்ற படித்த அரகப் பணி/பி.எ. மணமாகக் தேவை. ஹைதம், குடும்ப விவாஹரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். 425/8, ருபியோ காவலி, கல்லுக்குடி, பிடுகச்சி - 20, போன் : 480869.

■ அப்பர், வடமான், கவாதி, ஹைதம், 26/பி.காம், சிவப்பு நிறம், கௌரவமான குடும்பம் பெண்ணிற்கு, 32 வயதிற்குட்பட்ட அரக/நல்ல தனிவரன் கம்பெனி வேலையில் இடுக்கும் மணமாகக் தேவை. உட்பிடுகச்சி சம்பந்தம். P. ஜெயசுந்தரி, ஸ்ரீபத்ம் விவாஹர், ஹைதா தம், அய்யார் - 620 101, பிடுகச்சி மாவட்டம்.

■ குருக்கல், கொசகியம், பூதாடம், 24/5.5" B.B.A. Trade Apprentices வரதுக்கு அரக, தனிவரன் ஹைதம், வயதோதில், பட்டதாரி மணமாகக் தேவை. உட்பிடுகச்சி சம்பந்தம். ஹைதம்/தூடார் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய ருக்கலி ஆர். ஹரிசித்தம், பகுதி 1, எம்-7, அண்ணா நகர், பிடுகச்சி - 620 026.

■ Alliance invited from parents of broadminded Kerala Iyer, graduate boys, Ganga, Vadamal, Uthirattathi, 33/156, Bank employed, partially visually handicapped girl. Independent well trained in household

work. Contact Sarada, 23, 811, Subhash Nagar, Chembur (E), Mumbai - 400 071. Tel No. 5587666.

■ பிரதாரமம், கொசகி கோத்திரம், 1) ஸ்கம், வயது 25, தலை அருகை, உயரம் 163 செ.அ. சிவப்பாசை செவ்வாய் தேவரம், பி.காம், வேலையிலுள்ள பெண், 2) விசாகம், வயது 23, மாற்றம் (பி.எ.) 148 செ.அ. வேலையில்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண். இவர் களுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன்கள் தேவை. உட்பிடுகச்சி சம்பந்தம். V. Krishnamurthy, 7, Sarojini Street, Chennai - 17. Ph. 4358283.

■ காவல் பிள்ளை, + தமிழ் ஹைதம், உத்திரம், 25/158 செ.அ. பி.எஸ்.சி, பி.எட்., சி.எஸ்.ஐ.எஸ், படித்த பெண் ஸ்ரீதர் இதே இன வரன் அரக/தனிவரன் பணி/பி.எ. தாரி மணமாகக் தேவை. ஏ. பாங்குப்பணியன், 21, காவலிதார் தெரு, தாராபாண நகர், சேலம் - 15.

■ Kousika, Brahacharanam, Uthiradam, Iyer girl, 24, good in carnatic music, seeks well settled boy of any subject. Contact with horoscope. M.N. Varadarajan, 54, Poongundranar Street, Karungalpalayam, Erode - 638 003. Phone : (0424) 313261.

■ தென்கன, ஹைதார், கொசகி, உயரம், உத்திராடம், 21, 167 செ.அ. பி.எ. ஆஸியம் நல்ல நிறமான பெண் ஸ்ரீதர், அரக/பொதுத் துறைமுகமென பணி/பி.எ. தகுந்த மணமாகக் தேவை. வி.க. இராசராமி, 76, அய்யனார் கோயில், மதுரைத்தம் - 603 306, வ.கலை சம்பந்தம்.

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam. Chithral girl, 150/30/B.Com., LL.B., fair, homely from professionals immediate marriage. Contact Natarajan (040) 7751432/(080)3138958. Addr. 187, HMT Layout, RT Nagar P.O., Bangalore - 560 032.

## மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Iyer, Vadama boy, Sangrithi, Bharani, 33/170, M.Com., PGDCA, employed in private company, seeks girl. Sister, Sangrithi, Anusham, 33/153, MBA, own business, seeks boy. Contact 040 - 3737806. Box No. 30560

■ Vadama, Srivatsa, Ayyiyam, 37/170 B.Tech., handsome, software consultant, MNC, seeks fair, software (B.E. B.Tech/MCA) bride and well employed groom for sister. Swathi, 34/5.2" v. fair, B.Com, MNC. Box No. 30561

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Porattathi, B.Com, 33/170/ 5,500/- steno, reputed hospital, Chennai, seeks employed/qualified girl and brother Uthirattathi, M.A., 31/168/14,000/- I.P.S., seeks qualified girl and sister, Revathi, B.A., 34/150/10,000/- Govt. Chennai (non-transferable) seeks Govt/Professional boy. Contact K.V. Ganesan, 4, Sannadhi Street, Adambakkam, Chennai - 600 088.

Printed and published by K. Rajendran of the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited, Editor : Mrs. MANJULA RAMESH

Address : 47, Jawaharalal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623;

Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621

Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)

Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)



# EASTERN

## ஸ்ட்ராங் மசாலா

நல்ல மசால்ப் பொடிவைத்தீர்மானம் செய்வது உங்கள் விட்டு ஸ்பூன் ஆகும். ஆ...ஸ்பூனா? ஆமாம், ஸ்பூனேதான். ஸ்ட்ராங் மசாலாவைப் பொறுத்தவரை ஸ்பூன்தான் என்று கூறமுடியும். இதுதான் சுத்தமான மசாலா. ஒரு சிட்டிகை கூட கவனவைத்தீர் மாலிக்கும். காரணம் ஸ்ட்ராங் மசாலாப் பொடி சுள் மட்டுமே "கிபினைவர் லாக்" முறையைப் பயன்படுத்தி, சூசியும், மணமும் மாறாத வகையில் தயார் செய்யப்படுகிறது. சுருக்கத்தில் தியாயமான விலையில் நல்ல மசால் பொடி.



### ஸ்ட்ராங் சாம்பர்

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1. துவரம் பருப்பு        | - 1/2 கப்         |
| 2. மஞ்சள் பொடி           | - 1/2 தேக்கிரண்ட் |
| 3. சுத்தரிக்காய்         | - 10 துண்டு       |
| 4. முருங்கைக்காய்        | - 2               |
| 5. வெங்கைக்காய்          | - 2               |
| 6. புளிச்சி              | - 1/2 கப்         |
| 7. வெங்காயம்             | - 2               |
| 8. ஸ்ட்ராங் சாம்பர் பொடி | - 1 தேக்கிரண்ட்   |

செய்முறை: பருப்பு சுழுவி எடுத்ததும், காய்கறிகளை இரண்டுசுப் தண்ணீரில் தேய்மயமா மஞ்சள் பொடி, புளிச்சி, வெங்கைக்காய் ஆகியவை சேர்த்து கொடுக்க வைக்கவும். மிளகாய் வத்தல், கறிவேப்பிலை, சுடுகு சேர்த்து தானிக்கவும். மயமயமா சாம்பர் ரெடி.

சூப்பர் கலவர்க்கு கொடுக்க வேண்டும்



**சரவணா ஸ்டோர்ஸ்**

தங்க நகைகள்,  
பட்டுப் புடவைகள்  
அணியும் நாளெல்லாம்  
ஆனந்த திருநாளே!

**சரவணா ஸ்டோர்ஸ்**

\* தங்க நகைகள் \* ஜவுளிகள் \* பாத்திரங்கள்  
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.